

冬の食中毒に注意！

食中毒は夏に起きるものだと思っていませんか？ 食中毒は夏だけでなく1年を通して起きており、特に冬は感染性胃腸炎の原因となるウイルスによる食中毒が多く発生します。

どんなウイルスが原因になるの？

最も多いのはノロウイルスです。その他にも、サポウイルスやロタウイルスといった、主に乳幼児の感染性胃腸炎の原因となるウイルスも、成人が感染して食中毒の原因になることがあります。

ノロウイルス

潜伏期間：1～2日

症状が続く期間：通常3日程度

発生時期：1年中（主に11月～3月）

症状：吐き気、おう吐、下痢（水様）、腹痛、発熱など

原因食品：①ウイルスがついた手で調理された食品
②カキなどの二枚貝

★すべての年齢で発症します

サポウイルス

潜伏期間：1～2日

症状が続く期間：1～2日程度（長いと1週間程度）

発生時期：1年中（主に10月～4月）

症状：おう吐、下痢（水様）、発熱など

原因食品：①ウイルスがついた手で調理された食品
②カキなどの二枚貝

★生後6ヶ月～2歳までの乳幼児で多く発症します
成人も発症することがあります

ロタウイルス

潜伏期間：2～4日

症状が続く期間：3～8日程度

発生時期：主に1月～5月

症状：下痢（米のとぎ汁様の白色の水様便）、おう吐、発熱など
※他のウイルスより下痢の症状が重い

原因食品：ウイルスがついた手で調理された食品

★乳幼児で多く発症し、成人も発症することがあります



★子どもや高齢の方は症状が重くなることもあります。下痢やおう吐による脱水症状にも要注意です！！

感染予防のポイントは？

①「手洗い」が予防の基本！

- ・特にトイレの後、調理や食事の前には手を洗いましょう。（30秒×2回が効果的！）
- ・ウイルスによってはアルコールが効きにくいので、石けんと流水でよくこすり洗いを！

②「人からの感染」を防ぐ！

- ・おう吐物やふん便は次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）を使って消毒しましょう。
- ・自分が感染しないよう、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後はよく手を洗いましょう。

③「食品からの感染」を防ぐ！

- ・カキなど二枚貝は中心部まで十分に加熱しましょう。（中心温度85～90℃で90秒以上）
- ・調理器具は塩素系の漂白剤や熱湯（85℃で1分以上）で消毒しましょう。



感染後、回復した後もしばらくの間は便中にウイルスが排出されます。

トイレやよく手が触れる箇所の消毒を続け、十分な手洗いを心がけましょう！

