

■手洗いの効果

- ノロウイルスは感染力が強く、10~100個程度の少量で、感染し発病する。
- 時間をかけて一度洗うよりも、**手洗いの行程を2度繰り返して洗う**方がより効果的にウイルスを落とすことができる。

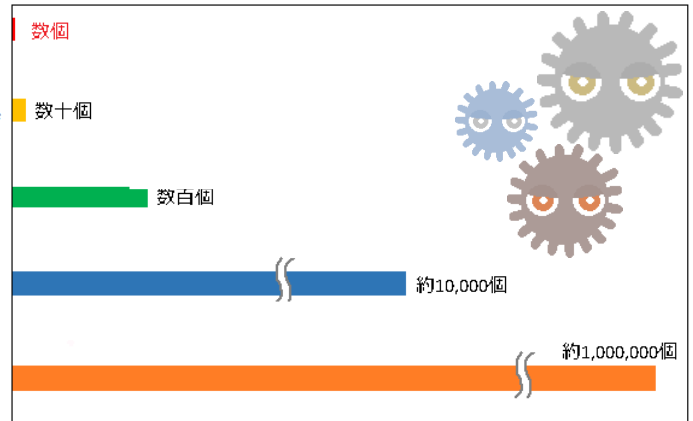
「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ」を2回繰り返す

ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ

ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ

流水で15秒手洗い

手洗いなし



出典：下記書籍のデータを一部改変
野田衛 著「ノロウイルス食中毒・感染症からまもる!!!」
公益社団法人日本食品衛生協会 発行

■手を洗うタイミング

- 加熱工程のない食品に触れる前
- 手袋を装着する前
- 調理場に入る前
- トイレを使用した後
- 盛り付け作業の前
- 生の肉や魚・卵に触れる、廃棄物を処理する、食事後の食器を片付けるなど、汚れる可能性が高い作業の後

ノロウイルス対策は手洗いで！

■基本的な手洗いの手順 ②から⑨までの手順を2回繰り返す



流水で手を洗う



洗剤を手に取り、泡立てる



手のひらと指の腹面を洗う



手の甲と指の背を洗う



指の間、指の股を洗う



親指を洗う



手首を洗う



指先・爪を洗う

※必要に応じて爪ブラシを利用する



洗剤をよく洗い流す



手を拭き乾燥させた後、アルコールで消毒する

※清潔な使い捨てペーパータオルを用いる

■手洗いのポイント

- 特に**指の間**や**手の平のしわ**、**爪と皮膚の間**および**爪の甘皮部分**、**親指の付け根**は洗い残しが多いため、意識して洗浄する。
- 手を拭く際のペーパータオルは専用のホルダーに入れて設置し、使用済みペーパータオルを入れるゴミ箱は、**手を使わずふたが開くもの**を用いる。
- 爪ブラシは個人用を用意し、共用しない。使用後はしっかりと洗浄・消毒・乾燥を行い、二次汚染の原因にならないよう十分注意する。



洗い残しの多い部分に赤く色をつけた結果

■ノロウイルスによる食中毒について

ノロウイルスによる食中毒数は例年冬季に多発し、その患者数は全食中毒の原因物質の中で、断トツの**1位**です。カキなどの二枚貝が最もよく知られた原因食品ではありますが、現在のノロウイルス食中毒は**調理従事者から二次汚染を受けた食品を原因とするもの**が多数を占めています。二枚貝だけでなく、**ありとあらゆる食品が原因**になり得るため注意が必要です。

■食中毒予防方法

- 健康状態に注意して、下痢や嘔吐、風邪のような症状がある場合には調理作業に従事しないようにすること
- 手洗いを徹底し、ノロウイルスを食品に「つけない」こと
- ノロウイルスを不活性化させること
 - ・食品の場合：中心温度 **85~90℃**、**90秒以上**の加熱を行う。
 - ・調理器具等を消毒する場合：洗剤などを使用し十分に洗浄した後、**次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 200ppm）** で浸すように拭くことでウイルスを失活化できます。
まな板、包丁、食器、ふきん等は **85℃以上の熱湯で1分以上の加熱**が有効です。
- 二枚貝などを取扱う際は、専用の調理器具（まな板・包丁等）を使用するか、調理器具を使用の都度洗浄・熱湯消毒する等の対策により、**他の食材への二次汚染を防止**するよう、特に注意してください。

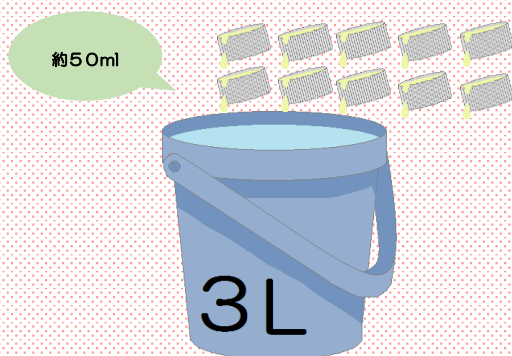
■消毒液の作り方

ノロウイルスには、塩素系消毒剤である**次亜塩素酸ナトリウム**による消毒が有効です。
塩素系漂白剤（6%（60,000ppm）次亜塩素酸ナトリウム）を使用した場合の調整方法を紹介します。

- 水3Lに漂白剤原液を約10ml入れると調理器具等に使える消毒液（0.02%（200ppm））ができます。



- 水3Lに漂白剤原液を約50ml入れると嘔吐物や下痢便の処理後に使える消毒液（1,000ppm（0.1%））ができます。



- ▶製品ごとに次亜塩素酸ナトリウムの濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶時間が経つにつれ消毒効果が薄まるので、作り置きをせず、その都度作りましょう。
- ▶皮膚への刺激性や金属腐食性があるため、使用上の注意をよく確認しましょう。