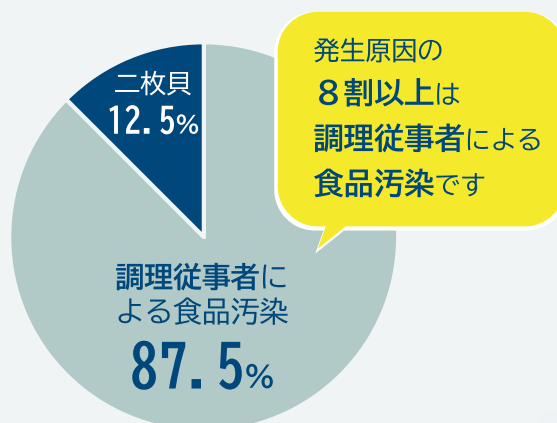


食品取扱者のための ノロウイルス 食中毒対策ガイド



例年、冬場に多く発生するノロウイルス食中毒。
食中毒1件あたりの患者数が多いのが特徴であり、
大規模な食中毒事件になることもあります。
実は、ノロウイルス食中毒の8割以上は、
調理従事者による食品汚染が原因で発生しています。

**あなたのお店の衛生を守るのは
あなた自身です。**



令和5年に都内で発生した
ノロウイルス食中毒の原因

01

全国では、毎年多くのノロウイルス食中毒が発生しています。このページで紹介するのは、実際に起きたノロウイルス食中毒事件です。決して他人ごとではありません。

ノロウイルス食中毒 事件録



事件2 焼き上げたパンが原因の食中毒

複数の小学校の給食で提供された「食パン」及び「コッペパン」によりノロウイルス食中毒が発生しました。

調査の結果、パン製造所の従業員1名からノロウイルスが検出されました。この従業員に胃腸炎症状等はなく、手袋を着用せずに素手で焼成後のパンを詰め替える作業を行っていました。このことから、**不顕性感染※**した従業員から他の従業員の手指やパンが污染されたと推定されました。

※不顕性感染：細菌やウイルスに感染していても症状が現れない状態



加熱した食品でも食中毒は起きる！

事件4 加熱不十分な二枚貝で食中毒

イベントで提供された「牡蠣料理」によりノロウイルス食中毒が発生しました。

イベントでは「牡蠣バター醤油焼き」や「蒸し牡蠣」などのメニューが提供されており、一部の患者からは「牡蠣に熱さを感じなかった」との申し出がありました。



基本は中心までしっかり加熱！

事件1 同一の海苔が原因で複数の食中毒

複数の自治体の学校、事業所で提供された給食でノロウイルスにより食中毒が発生しました。当初は関連のない食中毒事件とされていたが、いずれにおいても同一の事業者が加工した「刻み海苔」が使用されていたことがわかりました。

海苔加工所の従事者は、胃腸炎症状があったにもかかわらず、海苔を刻む作業を素手で行っていました。このことから、ノロウイルスに感染した従事者が十分な手洗いを行わず、海苔や加工所内を污染したと推定されました。

驚いたことに、加工後2か月近く経過したにもかかわらず、包装された刻み海苔からはノロウイルスが検出されました。



下痢をしている？ そんな日は作業を休んで！

事件3 不十分な消毒が原因の食中毒

結婚披露宴で提供された食事によりノロウイルス食中毒が発生しました。

数日前にこの会場で行われた披露宴では、参列した乳児が便を漏らしていました。便を処理する際、ノロウイルスへの効果が低いエタノールでの消毒が行われていたことから、不十分な消毒により従事者が感染し、食品を介して参列者に広がったと推察されました。



消毒は次亜塩素酸ナトリウムが有効！



なぜ食中毒が起きたのだろう？
どうすれば食中毒を防げたのだろう？
ヒントは3, 4ページに。

02 ノロウイルス 食中毒の実態

原因の8割以上は調理従事者

ノロウイルス食中毒の発生原因の8割以上は、調理従事者による食品汚染です。

ノロウイルスに感染すると、症状が消えた後も長期間ウイルスの排出が続きます。また、不顕性感染の場合、「ノロウイルスに感染している」という自覚がないまま調理を行い、感染源になってしまうこともあります。

食中毒の特徴

- 主な症状
吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱（37～38℃台）など
- 潜伏期間
24～48時間
- 主な原因食品
感染した調理者が汚染した食品、二枚貝（主にカキ）など

調理従事者による食品汚染



ノロウイルスの正体

■ 小さくて、やっかい

ノロウイルスは非常に小さいため、手指に付着した場合、しわや指紋、爪と皮膚の間に入り込むため、日常的な手洗いでは容易に落とすことができません。二枚貝に取り込まれると、二枚貝の消化管（中腸線）の奥まで侵入し、浄化に時間を要します。

■ 大量に排出

ノロウイルスに感染すると、ふん便やおう吐物の中には大量のノロウイルスが排出されます。不顕性感染者においても、ノロウイルスはふん便中に排出されます。

■ 細菌ではない

ノロウイルスは細菌とは異なり食品中で増えることはできず、ヒトの小腸の細胞で増殖します。

■ 相当しぶとい

一般的な消毒用アルコールは、ノロウイルスに対して効果が低い傾向にあります。

多くの食中毒菌が死滅する63℃で30分間の加熱では完全に不活化しません。また、乾燥に強く、室温でも長期間感染性を保持します。

■ 排出期間が長い

ノロウイルスに感染すると、症状は数日で回復する傾向にありますが、回復後も2週間から1か月程度、ふん便中にノロウイルスが排出されます。



03

ノロウイルス食中毒 予防の4原則

ノロウイルスは食品の中では増えません。そのため、ノロウイルスに対しては、食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」の「増やさない」が当てはまりません。

ノロウイルスは少量でも食中毒を発生させることから、「つけない」を確実に実行することが重要です。そのためには、ノロウイルスを施設内に「持ち込まない」、持ち込まれたとしても「拡げない」ことにより、ノロウイルスに汚染されていない調理環境を作ることが必要です。



ノロウイルス 食中毒予防の4原則

ノロウイルスを

- **持ちこまない**
調理施設に持ち込まない
- **拡げない**
調理施設を汚染させない
- **やっつける**
加熱して死滅させる
- **つけない**
食品を汚染させない

原則1 ノロウイルスを施設に 持ち込まない

ノロウイルスを施設に持ち込まなければ、食中毒が発生することはありません。

ノロウイルスが持ち込まれる経路は、大きく分けて「人が持ち込む」場合と、「ノロウイルスに汚染された食品とともに持ち込まれる」場合の二



つがあります。

調理従事者が最も気を付けなければならないのは、自らが持ち込まないことです。そのためには、以下のことが必要です。

■ ノロウイルスに感染しない

食品からの感染を防ぐため、二枚貝を食べるときには十分加熱しましょう。

家族等、身近に感染者がいる場合、自分自身も感染する可能性があります。特に、おう吐物や便、オムツの処理で感染するケースが多く、処理後の十分な手洗いが重要です。

■ 感染した場合は仕事を休む

おう吐や下痢などの症状がある場合は、仕事を休む又は直接食品に触れる作業に従事するのは避けましょう。

■ 手洗いを励行する

トイレの後、調理の前、盛付の前、次の調理作業に入る前、手袋を着用する前などには、しっかりと手を洗いましょう。特に、指先、指の間、爪の間、親指の付け根、手首や手の甲は汚れが残しやすいので念入りに洗いましょう。

■ 専用の衣類・履物を着用する

調理場へ入る際は、清潔な専用の作業衣・履物を着用しましょう。特にトイレ使用時は、ノロウイルスを施設に持ち込まないために、作業衣・履物を交換しましょう。

■ 健康管理を行う

作業を開始する前に、健康チェックを行いましょう。家族や同居者の健康状態を確認することもお忘れなく。

おう吐や下痢などの症状がある従事者には、医療機関を受診させ感染の有無を確認しましょう。ノロウイルスに感染していることが判明した場合は、検便検査によりノロウイルスを保有していないことが確認できるまで、食品に触れる作業は控えさせるなど、適切な措置をとりましょう。

なお、日々の健康状態を正しく記録し、一定期間（概ね1年以上）保管しておきましょう。

原則 2 ノロウイルスを施設に 拡げない

どんなに気を付けていても、施設内にノロウイルスを持ち込んでしまう場合があります。また、二枚貝など食品自体がノロウイルスに汚染されている場合もあります。

一方、ノロウイルスが持ち込まれたとしても、施設内に拡げ、食品に付着させることがなければ食中毒を発生させることはありません。

施設内に「ノロウイルスが持ち込まれた」という前提で、衛生管理を行うことが大切です。



ノロウイルスを拡げないためには、手洗いや清掃・消毒を日常的に行うことが重要です。施設内におう吐物があった場合は、適切な処理が必要になります。また、二枚貝などノロウイルスに汚染されている可能性のある食品を取り扱った場合は、使用した調理器具を洗剤でよく洗浄し、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。

■ 適切な手洗いの実施

手は様々なものに触れるため、作業中にノロウイルスに汚染される可能性があります。手指に付着したノロウイルスを拡げないため、適切なタイミングでしっかりと手を洗いましょう。

いつでも手洗いができるよう、調理場内の手洗い設備を整えておきましょう（5ページ参照）。

■ 調理器具の洗浄・消毒

二枚貝などノロウイルスに汚染されている可能性のある食品から他の食品への汚染を防ぐため、使用したふきんやまな板、包丁などの調理器具は洗剤でよく洗った後、次亜塩素酸ナトリウム溶液（6ページ参照）や熱湯で消毒しましょう。

■ トイレの清掃・消毒

ノロウイルス感染者がトイレを使用すると、便座、水栓レバー、ドアノブなど、感染者が触れた場所が汚染されます。

トイレは洗剤で洗浄後、次亜塩素酸ナトリウムを用いて消毒しましょう。下痢便やおう吐物で汚れた場合は、直ちに実施しましょう。なお、トイレの清掃・消毒を行う際は、調理用の作業着を脱いで行いましょう。

■ 適切なおう吐物の処理（裏表紙参照）

おう吐物の迅速かつ適切な処理は、ノロウイルスの感染拡大を防止するために重要な対策の一つです。施設内でおう吐があった場合は、適切に処理し責任者へ報告するとともに、処理の記録を残しましょう。

原則 3 ノロウイルスを やっつける

ノロウイルスを「持ち込まない」「拡げない」対策を行っていても、食品そのものがノロウイルスに汚染されている場合があります。

食品中のノロウイルスをやっつける方法は、加熱です。



■ 十分な加熱

ノロウイルスを確実にやっつけるため、二枚貝などの食品は、中心部の温度が**85～90℃**に達してから**90秒間以上**加熱しましょう。

原則 4 ノロウイルスを つけない

十分に加熱した食品でも、不適切な取り扱いを行えば、ノロウイルスに汚染されてしまいます。

ノロウイルスが付着した手指や器具類から、加熱調理済みの食品や生野菜など、加熱せずに食べる食品を汚染させないために、手洗いや調理器具類の洗浄・消毒をしっかりと行うことが重要です。



04

あなたの手洗い ウイルスを落とせている？

調理従事者の手指に付着したノロウイルスは、正しい手洗いを行うことで落とすことができます。石けんと流水を使った「日常的な手洗い」では、手のしわや爪の間に入り込んだ小さなノロウイルス

を十分に落とすことはできません。

手洗いは、調理従事者にとって必要な技術です。「調理従事者の手洗い」を身に付け、確実にノロウイルスを落としましょう。

手洗いのできる環境

正しい手洗いを実践するためには、いつでも手を洗うことができる環境を整えておくことが重要です。

手洗い器には物をのせたりせず、いつでも使用できる状態にしておきましょう。また、洗剤、消毒液、ペーパータオルが補充されていることを毎日確認しましょう。



手洗い器

- いつでも使える状態
- 手を触れずに開閉できる給水栓（センサー式、レバー式等）
- 水はねを防ぎ、手首まで洗える十分な大きさ



洗剤



消毒用
アルコール



ペーパー
タオル



足踏み式
ごみ箱

調理従事者の手洗い

調理従事者にとって、手洗いはまず最初に身に付けるべき技術です。

洗い残している箇所がないか意識しながら、**汚れをこすり落とすような感覚**で洗いに行きましょう。洗い終わった後は、**水分をしっかりとふき取ってから、消毒用アルコールで消毒**しましょう。



■ 手洗いは2回が効果的

以下の場合、①～⑦を2回繰り返して行うと効果的です。しっかりと2回繰り返して洗うと、約30秒かかります。

- ・ 調理場に入る前
- ・ トイレの後
- ・ 次の作業工程に移る前
- ・ 肉・魚・卵・野菜を取り扱った後
- ・ 盛り付け作業を行う前



① 手のひら



② 手の甲



③ 指先・爪



④ 指の間



⑤ 親指の付け根



⑥ 手首



⑦ 洗い流す



⑧ 水分をふき取り消毒

05

ノロウイルス対策 消毒は必須

トイレ内は汚染されている

毎日清掃し、一見きれいに見えるトイレでも、どこにノロウイルスが付着しているかわかりません。

ノロウイルスを調理場へ持ち込まないために、トイレを使用する際は作業衣を脱ぎ、トイレ専用の履物を使用しましょう。



重点的に消毒する場所

トイレの中でも、便座や排便後に手を触れる場所は特に汚染されています。

例) 便座、便器のフタ、水栓レバー、床、ドアノブ、電気のスイッチ 等

拭き掃除だけでなく、次亜塩素酸ナトリウムを用いた消毒を行いましょう。特に、おう吐や下痢の症状がある人が利用した後は、注意が必要です。

トイレの清掃・消毒は、調理作業終了後に行うのが望ましいです。



消毒液（次亜塩素酸ナトリウム溶液）の作り方

※市販の台所用漂白剤（原液濃度約5～6％）を使用の場合

おう吐物や便で汚れた場所	左記以外の場所
おう吐物や便で汚れたトイレの便器、床、衣類など	トイレのドアノブ、水栓レバー、便座（通常時）、食器、施設内、衣類など
0.1％次亜塩素酸ナトリウム溶液 	0.02％次亜塩素酸ナトリウム溶液

ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。

消毒には、塩素系漂白剤を希釈して使用します。消毒する場所により濃度が異なります。正しい濃度で消毒しましょう。

次亜塩素酸ナトリウムは、時間の経過とともに消毒効果が低下します。使用時に必要な量の消毒液を作ることをお勧めします。

■ 消毒液使用時の注意点

- ・ 漂白剤の容器に記載された「使用上の注意」を必ず確認しましょう。
- ・ 消毒液が皮膚に触れないよう、樹脂製（ビニール等）の手袋を着用し扱ってください。
- ・ 汚れを除き、洗浄してから消毒しましょう。
- ・ 衣類等は、脱色・変色のおそれがあります。
- ・ 金属の腐食作用があるため、消毒後に水拭きしましょう。

06

ノロウイルス食中毒が 発生したら



店を利用したお客様から「食中毒になった」
との申し出がありました。
どのように対応したらよいですか？

まずは、
状況把握を！



まず、お客様の情報（利用日、利用人数、発症日、発症者数、症状等）
をよく聞きとりましょう。可能であれば、同日に利用した他のお客様の
発症の有無を確認しましょう。

食中毒が疑われる場合は、下記の足立保健所へご相談ください。



お客様が店内でおう吐してしまいました。
どうやらノロウイルスに感染していたようです。
どのような消毒が必要ですか？

**塩素系の
消毒液が有効！**



調理従事者がおう吐物の処理を行うことは、できるだけ避けましょう。
手袋、マスク等を着用し、処理を行う人の感染対策を行ってください。

おう吐物のふき取りは、外側から内側に向けてぬぐい取り、汚れた布などは
ごみ袋へ入れて、袋の口をしっかりと閉じます。手袋は、表面を包み込むように裏
返しながらずしましょう。

おう吐物のあった場所とその周辺をペーパータオル等で覆い、0.1%次亜
塩素酸ナトリウム溶液（6ページ参照）を浸します。10分程度経過後、水拭き
しましょう。カーペット等、次亜塩素酸ナトリウム溶液を使用できない場所には、
スチームアイロン等、高温での消毒も有効です。

おう吐物で汚れた食器等は、厨房に戻す前に、他のものと分けて洗浄・消毒
を行ってください。次亜塩素酸ナトリウム溶液や熱湯又は煮沸消毒が有効です。

作業後は、手洗い・うがいを忘れずに。処理時に着用した衣類や靴底からの汚
染拡大にも注意しましょう。



高齢者施設の入所者及び職員の多数に胃腸炎症状が
発生しています。
ノロウイルス食中毒なのでしょうか？
どのようなことに気を付ければよいですか？

**情報収集したら
保健所へ相談を！
感染拡大防止も必須！**



ノロウイルスは食品から人へ感染する場合（食中毒）と、人から人へ感染する場合（感染症）
があります。発症までの経緯、喫食内容、施設内での行動などについて調査を行い、原因を究明
します。下記の足立保健所へご相談ください。

施設内での二次感染を防止するため、施設内の消毒、手洗いの徹底、関係者の健康管理と記録、
発症者と非発症者の接触を控える等の対策を行いましょう。

【お問合せ】足立区 足立保健所 生活衛生課

電話 03(3880)5363～4

東京都足立区中央本町一丁目5番3号

令和8年2月発行