

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

11 月から増える「ノロウイルス感染」を予防しよう！

Prevention of “Norovirus Infection” which Increase from November!

コロナウイルス、インフルエンザウイルスなど注意していかなければならないウイルス感染が多くありますが、今回お話しするのは、ノロウイルスです。ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季、11 月から急激に増加します。

There are many viral infections such as coronaviruses and influenza viruses that we need to be aware of, but the one I would like to discuss here is the norovirus. Infectious gastroenteritis and food poisoning caused by norovirus occur throughout the year, but they increase dramatically especially in the winter months of November.

(参考) ノロウイルスによる食中毒発生状況

Reference: Outbreak of Food Poisoning due to Norovirus

<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/000926766.xlsx>

ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から感染して腸で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。通常は1～2日で回復しますが、ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。

Norovirus is transmitted orally through fingers and food, and multiplies in the intestines, causing vomiting, diarrhea, and abdominal pain. Usually, recovery occurs in one to two days, but there is no vaccine for norovirus, and treatment is limited to symptomatic therapy such as replacing fluids.

詳しく説明していきます。

ノロウイルスに感染すると、潜伏期間(感染から発症までの時間)は 24～48 時間で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。通常、これらの症状が 1～2日続いた後、治癒し、後遺症ありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。ノロウイルスは、症状がなくなっても1週間程度は便の中に出てくるので、2次感染しないよう注意が必要です。

Let me explain in detail.

The main symptoms of norovirus are nausea, vomiting, diarrhea, and abdominal pain, with mild fever. There are also cases where symptoms do not develop or appear similar to a mild cold after infection. Norovirus remains in the stool for about a week after symptoms disappear, so care must be taken to avoid secondary infections.

主な感染経路 Major routes of infection

(1) 経口感染

ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べた場合に起こります。また、ノロウイルスに感染した人が調理することによって、その人の手から食べ物にノロウイルスが付着し、それを食べるなどによって二次的に感染します。

(1) Oral infection

This is caused when food contaminated with norovirus is not thoroughly heated.

Secondary infection can also occur when a person infected with norovirus cooks, and the norovirus finds its way into the food from the hands of the infected, which is then eaten by others.

(2) 接触感染

感染者の便やおう吐物に直接接触して手指にノロウイルスが付着することによって感染します。また、接触感染は、感染者が排便後に十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブなどを介しても起こります。

(2) Contact infection

This infection occurs when the norovirus is caught on the fingers through direct contact with the stool or vomit of an infected person. Contact infection can also occur when an infected person touches the doorknob of a toilet without washing hands thoroughly after defecating.

(3) 飛沫感染

感染者のおう吐物が床に飛散した際などに、周囲にいてノロウイルスの含まれた飛沫を吸いこむことで感染します。

(3) Droplet infection

Infection occurs when a person in the vicinity inhales droplets containing norovirus when vomit from an infected person is scattered on the floor.

(4) 空気感染

感染者の便やおう吐物が乾燥し、付着したほこりとともに空気中を漂います。これを吸いこんだりして、体内にノロウイルスが侵入することで感染します。

(4) Airborne infection

The stools and vomit of an infected person dry and drift in the air with attached dust. Inhalation of these particles and the norovirus can enter the body, resulting in infection.

ノロウイルスに感染した場合はどうする？

What to do if infected with norovirus?

食品を扱う仕事をしている場合、人の手を介してノロウイルスが扱っている食品に移ることがあります。ノロウイルスは感染力が高いので多くの人に感染させてしまう可能性があり、集団感染がとても怖いのです。そうした場合企業に対して損害賠償など課せられることがあるので、そのようにならないために十分に予防していく必要があります。

If you work with food, norovirus can be transferred to the food you are handling through your hands. Norovirus is highly contagious and can infect many people, making mass infection a very serious concern. In such a case, the company may be liable for damages, so it is necessary to take adequate precautions to avoid such an outbreak.

出勤停止の日数は法律で定められていないのですが、厚生労働省の「大量調理施設衛生管理マニュアル」によると、調理従事者などの衛生管理について「ノロウイルスの無症状病原体保有者であることが判明した調理従事者などは、検便検査においてノロウイルスを保有していないことが確認されるまでの間、食品に直接触れる調理作業を控えるなど適切な措置をとることが望ましい」とされています。企業の取り決めに沿って対応してください。ノロウイルスの症状持続期間は平均2～3日程度で、症状が出始めてから1週間程度は自宅で安静にしていたほうが良いと言われています。

Although the number of days of suspension from work is not specified by law, according to the Ministry of Health, Labour and Welfare's "Sanitation Management Manual for Large-Scale Food Preparation Facilities," the hygiene management of food preparation workers, etc. should be conducted in such a way that "food preparation workers who are found to be asymptomatic carriers of the norovirus should not be allowed to work in food until their stool tests confirm that they are not carrying the norovirus. Until it is confirmed through a stool test that they are not carrying norovirus, they should take appropriate measures such as refraining from food preparation work that involves direct contact with food." Please take the necessary actions in accordance with your company's arrangements. The average duration of norovirus symptoms is about 2 to 3 days, and it is said that it is better to stay at home and rest for about a week after symptoms have begun to appear.

ノロウイルス食中毒の予防4原則

Four Principles of Norovirus Food Poisoning Prevention

(1)ノロウイルスを「持ち込まない」

調理する人がノロウイルスに感染していると、その人が調理した食品を食べることによって多くの人にノロウイルスが二次感染してしまいます。ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、調理場にウイルスを持ち込まないことが重要です。家で調理する方や、食品をつくる仕事をしている方は、次のようなことを心がけましょう。

食品(特にカキなどの二枚貝)は、90度で90秒以上加熱しましょう。

感染予防のため、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がけましょう。

腹痛や下痢などの症状があるときは、担当者にすぐ報告し、指示を受けましょう。

(1)Do not "bring in" norovirus

If a cook is infected with norovirus, many people can be infected secondarily by eating food prepared by the cook. To prevent food poisoning caused by norovirus, it is important not to bring the virus into the cooking area. If you cook at home or work in a food preparation business, keep the following in mind

Heat food (especially oysters and other shellfish) at 90 degrees for at least 90 seconds.

Wash your hands carefully and take care of your health daily to prevent infection.

If you have symptoms such as abdominal pain or diarrhea, report it immediately to the person in charge and receive instructions.

(2) ノロウイルスを「つけない」

食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前の「手洗い」をしっかりと行いましょう。

手を洗うタイミングについては

- ・トイレに行った後
- ・調理施設に入る前
- ・料理の盛り付けの前
- ・次の調理作業に入る前

厚生労働省 YouTube「ノロウイルス等の食中毒防止のための適切な手洗い」参照

(2) “Keep away” from norovirus

Wash your hands thoroughly before cooking to prevent norovirus from contaminating food, utensils, and cooking equipment.

The timing of hand washing is as follows:

After going to the restroom

Before entering a cooking facility

Before serving food

Before starting the next cooking task.

(Refer to the Ministry of Health, Labor and Welfare's YouTube "Proper Hand Washing to Prevent Food Poisoning by Norovirus and Other Pathogens")

(3) ノロウイルスを「やっつける」

食品を十分に加熱しましょう。ノロウイルスを死滅させるためには、中心温度 85°C～90°C、90 秒以上の加熱が必要です。

調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯(85°C以上)で1分以上加熱するか、塩素消毒液※(塩素濃度 200ppm)に浸して消毒します。乾燥させることも重要です、しっかり乾燥させましょう。

(3) "Kill" norovirus

Heat food thoroughly. In order to kill norovirus, food should be heated to a temperature of 85–90°C at the center for 90 seconds or longer.

Disinfect cooking utensils by heating them in boiling water (85° C or higher) for at least 1 minute or by soaking them in a chlorine disinfectant solution* (chlorine concentration 200 ppm) after thoroughly washing them with detergent, etc. Drying is also important, so dry thoroughly.

(4) ノロウイルスを広げない

ノロウイルスが身近で発生したときには、ノロウイルスの感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底すること、また、おう吐物などの処理の際に二次感染しないように、手袋やエプロンを着用し処理をしてください。ノロウイルスにはアルコール系消毒薬は効果がありません。

衣類などの消毒は以下の手順で行ってください。

下洗いでおう吐物を取り除きます。

0.02%の消毒液に 30 分～60 分程度浸すか、熱湯(90 度で 90 秒以上)で消毒します。

他のものと分けて最後に洗濯します。

下洗いだした流しもノロウイルスで汚染されているので、作業が終わったら消毒しましょう。

(4) Prevent the spread of norovirus

(4) Prevent the spread of norovirus

When there is a breakout of norovirus around you, thoroughly disinfect dishes and the surroundings to prevent it from spreading, and wear gloves and aprons when handling vomit to prevent secondary infection. Alcohol-based disinfectants are not effective against norovirus.

Disinfect clothing and other items according to the following procedure:

Remove vomit by pre-washing.

Soak in a 0.02% disinfectant solution for 30 to 60 minutes or in boiling water (at 90 degrees for at least 90 seconds).

Separate from other items and wash last.

Sinks that have been pre-washed are also contaminated with norovirus and should be disinfected when the work is finished.

感染しない、感染を広げないために、これらを念頭においてしっかりと対応をしてください。

To prevent infection and the spread of viruses, please keep these tips in mind and take appropriate measures.