

# 栄養部ニュース1月号

発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2023年1月1日 No.23-01

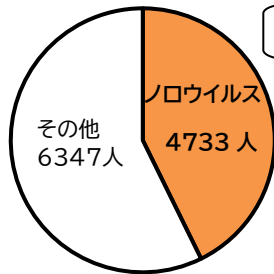
## 冬の食中毒を予防しよう

食中毒は夏だけではありません！ウイルスによる食中毒が冬に多発しています。特にノロウイルスは冬季に多く、大規模な食中毒になりやすいのが特徴です。ノロウイルスの症状としては、主に吐気・嘔吐・下痢・腹痛がみられます。

### ノロウイルスの特徴

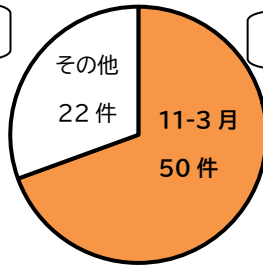
令和3年食中毒統計資料より

原因別の食中毒患者数



46%

月別発生件数



70%

原因

#### ・一次汚染

ノロウイルスに暴露された食品の摂取  
例) 牡蠣などの二枚貝の摂取

#### ・二次汚染

すでにノロウイルスに感染した人を介しての感染  
例) 感染した人が手を洗わずに作ったサラダの摂取

## 予防策

ノロウイルスもコロナみたいにアルコールをすれば大丈夫？

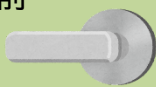


### 手洗い

コロナウイルスはアルコール消毒が有効です。しかし、ノロウイルスはアルコールが効きにくいので消毒用エタノールは手洗いの代用にはなりません。手洗いは、付着しているウイルスを減らす最も有効な方法です。石けんでよく洗い、流水で洗いましょう。

### 手洗いのタイミング

- ・トイレに行った後
- ・食べ物を食べる前
- ・調理の前
- ・帰宅時



#### ① 手洗い

#### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう

・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

参考文献: 厚生労働省 ノロウイルスに関する Q&A

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html)

厚生労働省 手洗い <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>

食中毒統計資料 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/04.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/04.html)

作成: 杏林大学医学部附属病院 栄養部 監修: 栄養委員会