

食中毒を引き起こすウイルス

ねりま食品衛生だより第76号 令和4年3月25日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区3992-1183/石神井地区3996-0633

食中毒を起こす原因物質には、細菌、ウイルスや寄生虫などがあります。
今回のねりま食品衛生だよりでは、食中毒を引き起こす「ウイルス」を特集します。

そもそも

細菌とウイルスは何が違う？

	細菌	ウイルス
大きさ	いずれも小さく、肉眼で確認することはできません。ウイルスは細菌と比較すると極めて小さいことがわかります。 例) 黄色ブドウ球菌 直径1マイクロメートル 1マイクロメートル=1,000分の1ミリメートル	約30分の1の大きさ！ ● ノロウイルス 直径38ナノメートル 1ナノメートル=100万分の1ミリメートル
構造	自身で1つの細胞を持っています。 (単細胞生物)	細胞を持たず、たん白質の外殻と中に遺伝子を持っています。
増え方	適切な環境があれば、 分裂で増えることができます。	単独では増殖できないので、 ヒトの細胞の中に侵入し増殖します。

ウイルス性食中毒予防のポイント

ウイルスは食中毒細菌と違い、**食品中で増えない**ことが特徴です。
食中毒予防のポイントは、「もちこまない」・「ひろげない」・「つけない」・「やっつける」の4原則となります。

もちこまない



■ 普段からの健康管理

■ 家に帰ったら適切な手洗い

※ 感染しても無症状の人もあります(不顕性感染)。

「実は感染しているかも」と意識して※適切な手洗いをしましょう！

ひろげない



■ キッチンやトイレ等の定期的な清掃・消毒

■ トイレや汚物を触った後の適切な手洗い

■ おう吐物やふん便等の適切な処理

つけない



■ 調理をする前、生ものを触った後、食事前の適切な手洗い

■ 清潔な調理器具等を使い、食品に素手等で直接触らない

やっつける



■ 食品の中心まで火を通す
■ 加熱条件は中心温度が85~90℃で90秒間以上

網焼きは、中まで火が通りにくいので注意

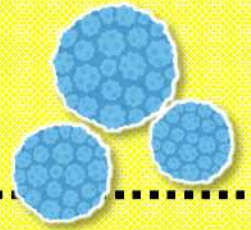


食中毒を引き起こすウイルスの例

冬に多く発生する

ノロウイルス

ノロウイルスはヒトの小腸で増殖するウイルスです。



主な原因食品

手洗い不足からの食品汚染、二枚貝の生食

主な症状

潜伏時間は24～48時間
吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱など

予防のポイント

- カキなどの二枚貝は**中心部まで十分に加熱**(中心温度が85～90℃で90秒間以上)してから食べましょう。
- トイレの後、調理をする際、食事の前には**しっかり手を洗い**ましょう。
- 手洗いの後、使用するタオル等は清潔なものを使用しましょう。

ブタ肉の生食やジビエの生食等に注意

E型肝炎ウイルス

E型肝炎ウイルスはヒトの肝臓で増殖するウイルスです。



主な原因食品

ブタ、イノシシおよびシカなどの**食肉および内臓の生食**、または**加熱不十分での喫食**

主な症状

潜伏期間は3～8週間(平均6週間)で、発熱、吐き気、腹痛、黄疸、肝腫大など特に**妊婦では劇症化しやすい**ため、注意が必要です。

予防のポイント

- ブタ、イノシシおよびシカなどの食肉および内臓は、生で食べず、**中心部まで火が通るよう十分に加熱**しましょう。

注意

ブタ肉の生食はダメ

ブタ肉(レバーなどの内臓も含む。)の**生食用としての販売・提供は禁止**されています。

ジビエの生食に気を付けて

ジビエ(野生鳥獣の肉)は飼養方法が管理された家畜より食品衛生のリスクが高い食品といえます。**中心部までしっかり加熱して**食べましょう。

その他のウイルス性食中毒

サポウイルス、ロタウイルス、A型肝炎ウイルスなどを原因とした食中毒があります。

適切な手洗いのススメ

食中毒予防の基本は正しい手洗いです。**2度洗い**をするとより効果的です。

- ① 石けんをよく泡立てて
 - ② 手の平をあわせてゴシゴシ
 - ③ 手の甲をゴシゴシ
 - ④ 指の間をゴシゴシ
 - ⑤ 指の先を手の平でゴシゴシ
 - ⑥ 親指をにぎってグリグリ
 - ⑦ 手首をにぎってグリグリ
 - ⑧ きれいに洗い流したらよくふきましょう!
-