

食中毒とは、有毒有害な微生物および化学物質等を含む食品を摂取した場合におこる疾病です。最近では、焼き肉店でのノロウイルスによる集団感染や、介護施設での腸管出血性大腸菌（O-157）による集団食中毒の報道がありました。ノロウイルスやO-157は、感染力が非常に強く、ノロウイルスは10～100個、O-157は100～1000個で感染・発症するので注意が必要です。食中毒の病因物質を表1に示しますが、近年細菌やウイルス性食中毒以外にもアニサキスなどの寄生虫、またキノコや有毒植物による食中毒も発生しています。

今回は、冬場におこる食中毒（ノロウイルス）について、概説します。

表1. 主な食中毒の病因物質について

微生物	細菌性食中毒	サルモネラ 病原大腸菌 黄色ブドウ球菌 腸炎ビブリオ セレウス菌 ウェルシュ菌 カンピロバクター ボツリヌス菌 赤痢 コレラ菌 チフス菌など
	ウイルス性食中毒	ノロウイルスなど
寄生虫		アニサキスなど
その他	化学物質、自然毒	食品添加物、カビ・フグ毒など



引用：町田予防衛生研究所 <https://www.mhcl.jp/workslabo/hatena/2020foodpoisoning#bb>

1》ノロウイルス感染症の症状と治療法について



●症状

主な症状は、吐き気、嘔吐および下痢です。通常は便に血液は混じりません。あまり高熱にならないことが多いです。小児では嘔吐が多く、嘔吐・下痢は一日数回からひどい時には10回以上の時もあります。感染してから発病するまでの「潜伏期間」は短く数時間～数日（平均1～2日）で、症状の持続する期間も数時間～数日（平均1～2日）と短期間です。元々他の病気があったり、大きく体力が低下している等がなければ、重症になって長い間入院しないといけないうことはまずありませんが、ごくまれに嘔吐した物を喉に詰めて窒息することがありますので注意してください。

●治療法

特効薬はありません。症状の持続する期間は短いですから、その間に脱水にならないように、できる限り水分の補給をすること（場合によっては点滴治療）が一番大切です。抗生物質は効果がありませんし、下痢の期間を遷延させることがあるので、ノロウイルス感染症に対しては通常は使用しません。その他は吐き気止めや整腸剤などの薬を使用する対症療法が一般的です。下痢が長びく場合には下痢止め薬を投与することもあります。

2) ご家庭での注意点について

学校、職場、施設内でノロウイルス感染による嘔吐・下痢症が発生しても、その最初の発端は家庭内での感染による場合が多いです。特に子どもや高齢者は健康な成人よりもずっとノロウイルスに感染し、発病しやすいですから、家庭内での注意が大切です。

1. **最も重要な予防方法は手洗いです。**帰宅時、食事前には、家族の方々全員が流水と石鹸で手洗いを行いましょ。ノロウイルスに対しては、アルコールの効果は弱い場合があります。
2. 貝類の内臓を含んだ生食は、時にノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避ける方が無難です。
3. 調理や配膳は、十分に流水・石けんで手を洗ってからおこなってください。
4. 衣服や物品、嘔吐物など処理する場合は、**家庭用塩素系消毒剤（ハイター®など）**を使用してください。使用の際は、手袋・マスクなどの防護具を着用しましょう。

※塩素系漂白剤で、手指や体の消毒をすることはやめましょ。手荒れ・肌荒れをおこします。

3) 調理・配膳時の注意点について

人によっては感染しても発病せず（不顕性感染）に、ノロウイルスを便から排出し続けている場合があります。保護者などの大人の方が、知らないうちにお子様にノロウイルスを感染させてしまう可能性は低くはありません。

以下の注意点を守って調理ましょ。

- ・調理の前後で、流水と石けん（液体石けん推奨）で手洗いを励行ましょ
- ・加熱調理する際には、**十分に加熱ましょ**
- ・調理したまな板や包丁は、すぐに熱湯で消毒ましょ
- ・食事を配膳する際にも、手洗いを行いましょ
特に自分が下痢や吐き気がある場合は、必ず行いましょ。



参考：厚生労働省、国立感染症研究所ホームページ

4) 手洗いの手順

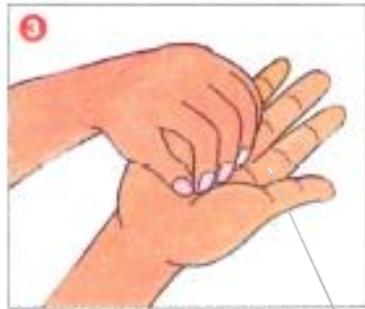
食べ物に「付けない」ため手洗いは大切です



1 手のひらを合わせ、よく洗います



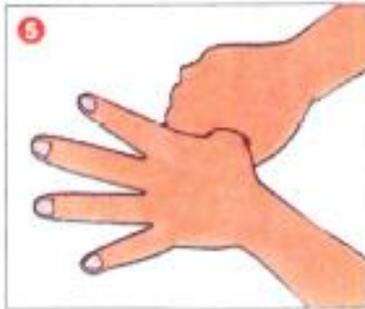
2 手の甲は、しわを疑ばすようにしっかりと



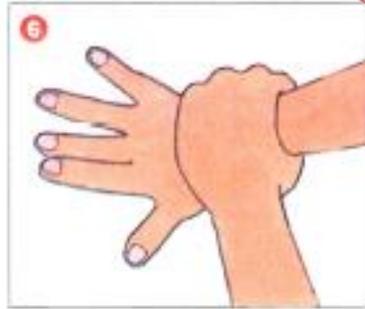
3 指先（第1関節のしわ）や爪の間もゴシゴシ



4 指をクロスさせて、指と指の間の汚れも取ります



5 親指は、手のひらで握っておじり洗い



6 最後に、手首もきちんと洗いましょ



日経ドラッグインフォメーションより

ご不明な点がございましたら、各店舗薬剤師にお尋ね下さい

西長岡センター薬局

☎0258-89-5111
長岡市千秋2-2746-5

西長岡調剤薬局

☎0258-25-8680
長岡市千秋2-297-12

古正寺薬局

☎0258-22-4976
長岡市古正寺3-2

西長岡調剤薬局千秋店

☎0258-29-4976
長岡市千秋2-278-130