冬に多い食中毒 ノロウイルス

食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんので、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

感染すると、どうなるの？

感染してから症状が出るまでは 24～48 時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱（37℃台）などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は１～２日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。

感染したら、どうすればよいの？

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかり行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。

ノロウイルス食中毒予防の４原則

「持ち込まない」

○感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
○下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。

「広げない」

○トイレは定期的に清掃・消毒する。
○嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。

「付けない」

○調理や食事の前には、せっけんを使い、 洗い残しのないように丁寧に洗う。
○手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。

２度洗いが効果的。

「やっつける」

○加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
○器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に１分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85～90℃、90 秒以上が目安。

塩素消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度６%）を使用する場合

○取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用すること。
○なるべく使用直前に作り、保管する場合は、「消毒液」と明記すること。
○金属に付くと錆びる場合があるので、消毒した後に薬剤を拭き取ること。

冬至と食べ物

冬至は、１年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日から昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。