

食べもの文化 2014年12月号 調理室の衛生管理 57回 ノロウイルスの流行に備える

1 いよいよノロウイルスのシーズン

感染性胃腸炎にはカンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオの胃腸炎も含まれますが、冬場はほとんどがノロウイルスです。

感染性胃腸炎のピークは12月下旬と1月から2月にかけてと3月4月にもありますが、12月から2月についてはノロウイルスが主流で、3月4月はノロウイルスに加えロタウイルスが増えることによります。

2 ノロウイルスはどこに存在するか

<人の腸内>

ノロウイルスは人の腸内だけで増殖します。夏場は主に人から人への感染で細々と生きつづけ、気温が下がり感染力がより長く持続する冬場は、最初、子どもを中心に流行し、糞便やおう吐物のなかや、汚染したトイレのドアノブ等に付着し、子ども以外にも染を拡げます。次に高齢者施設等に持ち込まれ集団発生が起こります。さらにカキの生食が増えることや、乾燥によっておう吐物の粉末や塵埃に交じってウイルスが浮遊するなど爆発的に感染を拡げます。

<糞便やおう吐物に汚染された環境>

人の腸内で増えたノロウイルスは糞便か、おう吐物と一緒に排出されるので、排便するトイレやおう吐物の処理が重要になります。

保育園などでは、園児が下痢やおう吐をした場合は、ノロウイルスが存在するものとして対応する必要があります。

<カキなどの二枚貝>

カキなどの二枚貝は、人の排出したノロウイルスを海水などと一緒に取り込み、一定期間「中腸線」に蓄積します。

ノロウイルス食中毒の約2割は、ウイルスを含む生カキなどを食べて発症しますが、8割方は感染しても発症していない人が調理した食品を介しての事例です。感染者が不十分な手洗いによって触れた食品すべてが感染源となる可能性があります。

3 ノロウイルス食中毒の予防

ノロウイルス食中毒の予防は、「持ち込まない・拡げない・付けない・やっつける」の4原則を徹底することです。

<作業場を整理整頓し、清潔に>

4原則の前提として、まず作業場を整理整頓し、清潔にします。ノロウイルスは汚染環境中では3週間程度感染力を維持していますが、清潔環境中ではその半分以下になります。

清掃する前に、不用品は廃棄し、必要なものは定位置に保管します。日ごろ使用している作業台や器具類、常に手の触れる冷蔵庫の取っ手など、時々手が触れる引き出しの取っ手や戸棚のつまみ、電気のスイッチ、秤や電卓など、汚れが目立つところはもちろんですが、手が触れてざらつくところなどもしっかり洗浄・清掃します。

洗浄・清掃は適切な洗剤と清掃用具を用いて行います。必ず洗剤で汚れを落とし、すすぎ（水拭き）や乾燥（乾拭き）をします。アルコールや次亜塩素酸溶液などの殺菌剤は、洗剤で汚れを落とした後に使います。

＜手洗い場を整えます＞

手洗いは、ノロウイルスを持ち込まない、拡げない、付けないに有効です。

調理場の手洗い環境が整っているかどうか再確認します。

- ①手洗い器や水道栓とその周りの清掃を徹底して汚れを取り除きます。
- ②手洗い用洗剤は細かい泡が立ち、手のすべての部分が洗い終わるまで泡が残っているものを使用します。
- ③消毒薬のアルコール濃度は70％程度のものを使用します。糞便やおう吐物のように大量にウイルスを含むものにはアルコールの効果はありませんが、汚れ洗い流し、水分を拭き取った後の手指には一定の効果があります。
- ④すすぎの後はペーパータオルで水分を拭き取ります。ペーパータオルは、水分と一緒に残っていた汚れも拭き取ることができます。ペーパータオルは必ず下に引き抜けるようペーパータオルボックスに入れて使用します。

手洗いは、図を参考にして、汚れの残る部分をしっかりと洗うことが重要です。

＜適切な消毒をします＞

ノロウイルスを死滅（不活化）させるには加熱と次亜塩素酸ナトリウムが最も有効です。

一般の食品は75℃1分、カキなどの二枚貝は85℃～90℃で90秒の加熱、食器具等は85℃1分以上で消毒します。

熱できないものは、次亜塩素酸ナトリウムで行います。糞便やおう吐物には1000ppm、一般の消毒には200ppm程度の濃度の溶液を用意します。金属や手指には使用できませんが、食器やまな板、場合によっては生野菜などの消毒にも使用できます。

汚れをきちんと落としたものにはアルコールも効果があります。洗浄後の金属や手指は70％程度のアルコールで消毒します。

＜体調や排便の管理を見直します＞

ノロウイルスの多くは人が作業場に持ち込みます。健康管理や排便の管理を見直します。

発熱や下痢、おう吐等の体調管理記録を徹底し、症状のある方は出勤しないようにします。冬場は症状がなくても感染している不顕性感染者（健康保菌者）も多く発生します。症状が無い場合も、冬場は感染している可能性があると考え、手洗いを徹底します。

体調の悪い人が安心して休める体制にします。体調不良にもかかわらず、職場が心配で無理して出勤し、感染を拡げた例もあります。

職場のトイレでは排便せずに、家庭で排便する生活習慣を身に付けます。

＜持ち込まない、付けないを徹底＞

外部から持ち込まれものはウイルスが付着してものとして対応します。通箱やダンボール、発泡スチロール箱、食材を入れたビニール袋などは、食材等を取り出した後は直ちに調理場外に出します。

調理や運搬などに係る全員が、調理場に入る前に着替え・履き替えと手洗いを徹底します。配送にかかわった人が原因でノロウイルス食中毒が起きた事例もあります。

付けないためには、食品や食器は清潔な環境で保管するとともに、触れる前に手洗いを徹底し、必要に応じて衛生手袋を着用します。



資料:2011/9/13 7:00 日本経済新聞 プラスワン

手洗いについては、これがわかりやすいです。2, 4, 5, 6 では両方の手を行うので、それぞれ5回程度繰り返すことで十分洗うことができます。