

冬場のノロウイルス対策

一般的にノロウイルスは牡蠣などの二枚貝から感染する食中毒の原因元とされてきましたが、最近ではヒトからヒトへの伝染や感染者が触れた器具などを介して感染する「感染症」としても危険視されています。

※ちなみに、夏場が旬の岩牡蠣と、冬場が旬の真牡蠣は違います。

深海に潜む岩牡蠣にはノロは非常にすくないと言われてますので、冬場に食べる真牡蠣が要注意という事です。

大きさは非常に小さいため、手のしわや爪の間などに入り込んで経口感染を起こしやすいのが特徴なので、触るだけでも危険です。

ノロウイルスを予防するには

ノロウイルスの予防だけでなく、すべての感染症の予防の基本となるのが「手洗い」です。

特に外から帰宅した時とトイレの後は、手に細菌が付着しているため清潔にしなければなりませんし、食事の前は食べ物を介して細菌が体内に入らないようにするために手をきれいにする必要があります。

【手洗いの順序】

- ①まず流水で表面の汚れや付着物を落とします
- ②石けんをよく泡立てて、手全体に付けます
- ③手のひら、手の甲、指の間を両手を組むようにしてもみ洗います
- ④親指を片方の手で包み、しごくように洗います
- ⑤指先で手のひらのしわまでしっかりもみ洗います
- ⑥手首をつかんでもみ洗います
- ⑦爪ブラシなどを使って爪の間を丹念に洗います
- ⑧流水でよくすすいで石けんを落とします
- ⑨ペーパータオルで水分をしっかりと取ります
- ⑩あれば消毒用アルコールを両手につけてすり込みます

中心部まで十分に加熱処理したものを食べる

カキをはじめ、アサリやホタテ、アカガイなどの二枚貝は海水中で内臓にノロウイルスが蓄積されるため、生食は感染リスクが高いと考えられています。

ノロウイルスが活性化する時期は二枚貝はもちろん、生食はできるだけ避けて加熱処理をしましょう。

目安は 85～90℃で 90 秒以上の加熱。これによって中心部まで十分に火が通り、感染を予防することができます。

食中毒を防ぐには

- つけない
 - 増やさない
 - 早めに殺す
- 事が大切です。