

# 事業団だより



第151号 2022年11月発行  
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4

Tel 0857-23-4841

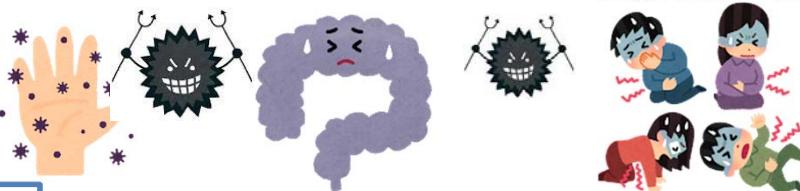
## ノロウイルスについて

今回は、冬季に流行しやすいノロウイルスについて特集します。

### ノロウイルスとは

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行っています。11月くらいから発生件数が増え始め、12月～1月が発生のピークです。

ノロウイルスは手指や食品を介して、経口で感染し、人の腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な人は軽症で回復しますが、子供や高齢者では重症化したり、吐物を気道に詰まらせ死亡することもあります。



### 感染経路

感染経路はほとんどが経口感染です。次のような感染様式が考えられます。

患者のノロウイルスが大量に含まれる便や吐物から人の手を介して、二次感染する場合。

家庭や会社、学校など、人同士の接触する機会が多い所で人から人へ飛沫感染など直接感染する場合。

食品取扱者が感染していて、その人を介して汚染した食品を食べた場合。

汚染された二枚貝を、生あるいは十分に加熱しないで食べた場合。

ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合。

このようにノロウイルスは、多くの感染経路を持ちます。

### 症状

潜伏期間は24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪の様な症状の場合もあります。

### 治療法

ノロウイルスに対する抗ウイルス剤はありません。通常、対症療法がおこなわれます。乳幼児や高齢者は脱水症状を起こしたり、体力を消耗しないように、水分と栄養補給を十分に行いましょう。脱水症状がひどい場合は病院で輸液などの治療が必要になります。

下痢止めは病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。

### 予防

最も有効な手洗いについては裏面で詳しくお伝えします。

### 食品中のウイルスを失わせるためには？

ウイルスは熱に弱く、加熱処理はウイルスの活性化を失わせる有効な手段です。ノロウイルス感染の恐れのある二枚貝は中心部が85～90°Cで90秒以上の加熱が望されます。

### 調理器具等の殺菌方法は？

ノロウイルスに汚染された可能性のある調理器具等は洗剤で十分洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウムや亜塩素酸水で浸すように拭くことでウイルスの活性を失わせます。また、まな板、包丁、へら、食器、布巾、タオル等は亜塩素酸水による浸漬や、熱湯(85°C以上)で1分以上の加熱が有効です。

<裏面もご覧ください>

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。  
正しい手洗い方法をご紹介します。

①流水で手を洗う。



②洗浄剤を手に取る。



③手のひら、指の腹面を洗う。



④手の甲、指の背を洗う。



⑤指の間、指のつけ根を洗う。



⑥親指と親指の付け根を洗う。



⑦指先を洗う。



⑧手首を洗う。



⑨洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す。



⑩手を拭き乾燥させる。



2度洗いが効果的です！  
②～⑨までの手順を繰り返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう！



## 栄養コーナー

## ～牡蠣について～

11月から3月が旬の牡蠣は、身体にうれしい栄養素がたくさん含まれていることから「海のミルク」とも呼ばれています。ただ、牡蠣などの二枚貝にはノロウイルスを含んでいるものがあり、食べる際には注意が必要です。今回は、これから時期がおいしい牡蠣について、食べ方の注意点も併せてご紹介します。

### 牡蠣の汚染経路

ノロウイルスに感染



河川へ



海へ



牡蠣の内臓  
(中腸腺)に  
ノロウイルス  
が蓄積

ノロウイルス感染者の糞便、吐物には大量のノロウイルスが含まれており、これらは下水処理場で処理されるが、一部が河川から牡蠣を養殖している海域に流れ込み、ノロウイルスが付着したプランクトンを餌として体内に取り込み、牡蠣の内臓に蓄積される。

### 牡蠣を安全に食べるには？ノロウイルス予防のポイント

- 加熱調理用の牡蠣等の二枚貝は生で食べないようにし、生食用でも体調の悪い時などは生食は控えましょう。
- 加熱調理用の牡蠣等の二枚貝は **中心部を85°C～90°Cで90秒以上** 加熱しましょう。この温度と時間加熱することでウイルスの感染性が無くなるとされています。
- 生の二枚貝に触った手や器具で、他の食品を扱わないようにしましょう。触ったら良く手を洗うようにしましょう。

### 牡蠣に豊富な栄養素

**グリコーゲン**：糖質の一種、効率よくエネルギーとなるため疲労回復に役立つ。

**タウリン**：コレステロールの吸収を抑え動脈硬化の予防に。

**亜鉛**：食材の中でも断トツの含有量。細胞分裂に欠かせず、味覚を正常に保つ。

他にも、**ビタミンB12**や**不足しがちな鉄やカルシウム**も豊富！低カロリーながらも栄養豊富な食材です☆

### 牡蠣とキノコの和風パスタ

＜材料(2人分)＞

- ・パスタ 200g
- ・牡蠣(むき身) 120g
- ・しめじ 1/2株
- ・まいたけ 1/2株
- ・バター 20g
- ・ニンニク ひとかけ
- ・塩こしょう 少々
- ・醤油 大さじ1
- ・和風顆粒だし 8g
- ・小ネギ 適量

＜作り方＞

- 1.沸騰した湯に塩(分量外)を加えパスタをゆでる(表示時間の1分前まで)。
- 2.ゆでている間にフライパンにバターを溶かしみじん切りにしたにんにくを弱火で炒め、香りが出てきたら牡蠣ときのこを加え塩コショウする。
- 3.麺がゆであがったら湯切りをしフライパンに加え混ぜながら炒め、顆粒だしと醤油を加えて混ぜ合わせ、小ネギを散らし完成。

