

人から始まる

ノロウイルス食中毒が多発中！

ノロウイルスは牡蠣など二枚貝を汚染していることがあり、これらを原因とする食中毒が有名です。しかし、現在多く発生している食中毒は、人が汚染原因となり、元々清潔な食品にノロウイルスを付着させたことで起きています。これが、「人から始まる」食中毒です。見えないノロウイルスを効率よく除去し、食中毒を予防することが大切です。



なぜ防げない？
2つの理由



1 感染する人が多い

毎年、流行を繰り返すノロウイルス。強い感染力を持つので、少量体内に入っただけでも、腸の中で増え、胃腸炎（下痢、嘔吐）、発熱をおこします。また、症状が軽い人や無症状の人もあるため、感染に気付かないこともあります。



2 手指についている

感染者の糞便には大量のノロウイルスが含まれています。ノロウイルスはとても小さいため、トイレトーパーをすり抜け、手指のしわの奥深くにも入り込みます。簡単な手洗いでは落とせません。

あなたも
感染しているかも



気付かないうちに、食べ物につける。だから、人から始まる

ノロウイルス
食中毒予防のための
最重要ポイント

ノロウイルスを落とす手洗いを

- ①「洗って、すすぐ」を2回繰り返す。
→指先、指の間、手首は特にていねいに。
石けんをよく泡立てて、よくこする。
- ②ペーパータオルで、水気をよく拭く。
- ③アルコールを噴霧し、よくすりこむ。

トイレの後、調理する前や
出来上がった食品を触る時
は必ず手洗いを。



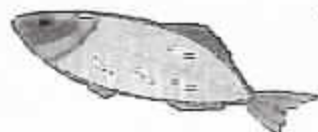
寄生虫のアニサキスによる食中毒に要注意

令和5年全国におけるアニサキス食中毒の発件数は**432件(全数1021件)**であり、最も多い発件数となりました。アニサキス食中毒は飲食店に限らず、家庭でも発生しています。家庭で刺身などの鮮魚を食べる際は、以下の予防ポイントに注意しましょう。



魚と一緒に、生きたアニサキスを
食べると・・・

アニサキスが胃壁に噛みつくなどして、激しい腹痛、吐き気などの症状を引き起こす。



アニサキスは、サバ、アジ、イカ、カツオなどの多くの魚種に寄生します。

アニサキス食中毒予防のポイント

注意：酢での処理、塩漬け、しょうゆ、わさびでは食中毒予防はできません。

■加熱または冷凍されたものを食べる

- ・60℃で1分、70℃以上では瞬時の加熱
- ・-20℃以下で24時間以上の冷凍

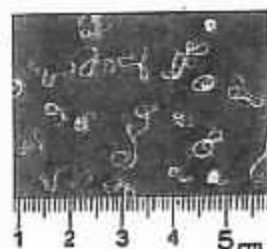
(冷凍庫の温度で以上の温度を保てないようであれば、加熱しましょう)

■新鮮な魚を選び、速やかに内臓を除去する

- ・内臓にいるアニサキスは水揚げからの時間経過により、内臓から筋肉(可食部)に移動します。

■目でよく見て、アニサキスを取り除く

- ・アニサキスは半透明で見えにくいのでしっかり確認しましょう。特に、腹側(内臓周辺)は丁寧に取り除きましょう。



↑アニサキス(実物)

保健所からのお知らせ

「保健所メール」を配信しています。
月に一回、健康管理や感染症の
情報をあなたのメールアドレスに
お届けします。



二次元コードが読み取れない場合は、以下のリンク先を参照してください。

toroku@hokenjyo.city.ota.tokyo.jp

手洗い実験キットの貸出しをしています。

普段の手洗いが正しく

できているか確認してみませんか?



二次元コードが読み取れない場合は、以下のリンク先を参照してください。

<https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/eisel/shokuhin/ippary/teara>

[i-kit.html](#)

大田区保健所 生活衛生課 食品衛生担当 ☎03-5764-0697 Fax03-5764-0711



年末年始の事故防止



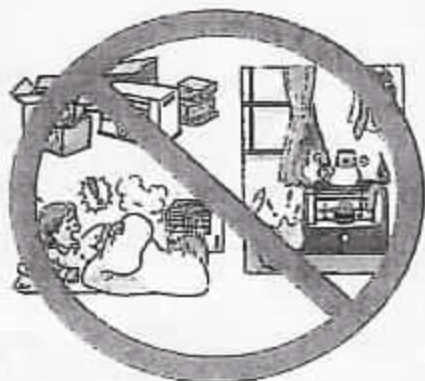
暖房器具による火災

ストーブ火災の約8割は電気ストーブによるものです。ストーブは死者が発生した住宅火災の出火原因として、たばこに次いで多く、特に80歳を超える年齢層では、ワースト1位です。

ストーブ火災を防ぐために

・布団などの可燃物がストーブに接触し火災に至る事例が多く発生しています！火災を発生させないために...

- 1 周囲には燃えやすい物を置かない！
- 2 ストーブの近くで洗濯物を干さない！
- 3 外出時や就寝時は必ず消す！
- 4 つけたままの状態では灯油の給油・補充をしない！
- 5 ストーブを壁から離すことも重要です！



※ストーブのそばでスプレー缶を使うと可燃性ガスが引火して危険です。



飲酒による事故防止

例年は、忘年会など飲酒する機会が増える12月に飲酒の事故が増加します。お酒の飲み方によっては、楽しいはずの時間が一転することも少なくありません。



飲酒時の注意点

- ・自分の適量を知るとともに、その日の体調にも注意しましょう。
- ・短時間に多量の飲酒(一気飲み)をすることはやめましょう。
- ・お酒が飲めない体質の方は、周囲の人に飲めない旨を事前に伝えておきましょう。
- ・飲酒の無理強いはやめましょう。
- ・周囲の人は酔った人に付き添い、一人にしないようにしましょう。
- ・酔った人が吐いた場合、吐いたものが喉に詰まらないように注意しましょう。





餅による窒息に注意！



年末年始の事故

年末年始には餅による窒息事故が毎年起きています。特に高齢者者は、かむ力や飲み込む力が弱くなり、窒息事故のリスクが高まるため、一層の注意が必要です。

事故を防ぐために

- ・餅は、あらかじめ食べやすい大きさに、小さく切っておきましょう。
- ・餅を食べる前にお茶や汁物を飲んで、喉を潤しておくとい良いでしょう。
- ・ゆっくりよく嚥いで、唾液とよく混ぜ合わせてたべることが大切です。
- ・高齢者と一緒に食事をする際は、よく注意を払いましょう。



急に物が詰まったとき

★傷病者の反応(意識)がある場合★

傷病者に「のどが詰まったの？」と尋ね、声が出せず、うなずくようであれば、直ちに行動する。119番通報するとともに傷病者が強い咳をすることが可能であれば咳をできるだけ続けさせ、背部叩打法や胸部突き上げ法を実施する。

★背部叩打法★

傷病者が立っている場合や座っている場合は傷病者の後方から片手の手のひらの付け根で両側の肩甲骨の間を数回以上力強く叩きます。

★腹部突き上げ法(ハイムリック法)★

- ①腕を後ろから抱えるように回す。
 - ②片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそとみぞおちの中間部に当てる。
 - ③その上をもう一方の手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。
- ※明らかな妊婦や高度な肥満者、乳児に対しては腹部突き上げ法は行わないこと。

海チークサイン

意識を失い、呼吸ができなくなったことを
他人に知らせる共通のサイン



背部叩打法(成人・小児)



背部叩打法(乳児)



腹部突き上げ法(ハイムリック法)

呼びかけに反応がない場合又は、反応がなくなった場合は・・・
ただちに胸骨圧迫による心肺蘇生を開始してください。

【問合せ先】

大 瀬

森消防署 03-3766-0119
田消防署 03-3735-0119

田園調布消防署 03-3727-0119
矢 口消防署 03-3758-0119