

冬の食中毒にもご注意ください



鍋料理の恋しい時期がやってきました。この鍋料理においても食中毒の危険性があることをご存じでしょうか？カキなどの二枚貝の加熱不足で発生することもあるノロウイルスによる食中毒です。そこで、今回はノロウイルス食中毒についてご説明いたします。

ノロウイルス食中毒の発生状況

ノロウイルス食中毒は年間の患者数が第1位の食中毒で、毎年12月頃から患者数ともに増加しはじめ、1・2月頃がピークとなる傾向があります。原因食品としてカキなどの二枚貝を思い浮かべる方々も多いかと思いますが、ノロウイルスを保有している人が調理に携わることにより様々な食品が汚染され、食中毒を引き起こす場合もあり、冬季だけでなく年間を通じて発生しています。とはいえ、これからの時期は特に注意が必要です。ので、来年春に向けてより一層ノロウイルスによる食中毒防止に努めましょう。

ノロウイルス食中毒の特徴は？

食中毒が発生する原因としては、①加熱不足や生のカキ、ホタテなどの二枚貝を食べる、②二枚貝などの汚染食品を扱った調理器具からの汚染、③洗浄不十分の手指からの汚染、④感染者の嘔吐物や便からの飛沫感染や空気感染が考えられます。感染から1～2日ほどで発症し、激しい下痢、嘔吐、腹痛、発熱(38℃台)の症状を示し、通常は重症化することは少なく2～3日で回復しますが、乳幼児や高齢者では脱水症状により重症化しやすいため特に注意が必要です。

ノロウイルス食中毒の予防ポイントは？

食品に付着したノロウイルスは、わずかな量(10個程度)でも体内に入ってから腸管で増殖し発症します。ノロウイルスによる食中毒の予防ポイントは、「持ち込まない」、「つけない」、「やっつける」、「ひろげない」の4つです。

【1】持ち込まない

ノロウイルス食中毒にかかってしまった場合、症状が治ってもしばらくはウイルスを放出していますので、調理を行わないようにしましょう。

【2】つけない

汚染源から食品、食器、調理器具などにノロウイルスを付着させないように、調理前などの「手洗い」をしっかりと行いましょう。石けんなどの洗浄剤や消毒用エタノールなどで失活させることはでき



ませんが、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。

【3】やっつける

食品を中心温度85～90℃で90秒以上加熱するとウイルスが不活化されます。十分な加熱調理を心がけることが重要です。まな板や包丁、ふきんなどは熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱や、希釈した塩素消毒液(0.02%濃度)に浸して消毒します。



【4】ひろげない

ノロウイルスの感染が発生した場合には、その感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底しましょう。嘔吐物や処理するときには、使い捨て手袋とマスクを着け、ペーパータオルなどで拭き取ります。拭き取った嘔吐物や手袋などは必ずビニール袋に入れ、塩素消毒液(0.1%の濃度)を浸し密閉して廃棄※1しましょう。床やドアノブなどは希釈した塩素消毒液(0.02%の濃度)を浸したペーパータオルで消毒し、さらにペーパータオルなどで拭き取りましょう。処理後は必ず丁寧に手洗いを行いましょう。

※1:嘔吐物は酸性の胃液を含んでいるため、塩素消毒液に浸すと有毒な塩素ガスが発生しますので吸い込まないように注意しましょう。

塩素消毒液の作成方法

	食器・環境などの消毒、拭き取り (0.02%の濃度)		嘔吐物などの廃棄物 (0.1%の濃度)	
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
6%程度※2	10mL※3	3L※4	50mL※5	3L

※2:キッチン用次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤の一般的濃度

※3:ペットボトルのフタ2杯程度

※4:1.5Lペットボトル2本分

※5:キッチン用漂白剤のフタ2杯から2.5杯
(製品のフタの容量を参照してください)

注意点:使用期限内の製品を使用し、作成後は密封し短期間内に使用してください。誤飲しないように消毒液であることを明記しましょう。また、手指の消毒には決して使用しないでください。



健康講座

今月の先生紹介
立木 千恵 氏
羽島市
ついき歯科

今月のテーマ 医療ホワイトニング 本当のところどうなの？

歯の色・着色に悩みホワイトニングに関心がある方はとても多いです。でも、ホワイトニングって本当に効果があるの？歯がしみるって聞いたけど大丈夫なの？という疑問に思っている方も多いと思います。

今回はそんな疑問にお答えします！

医療ホワイトニングとセルフホワイトニングの違い

医療ホワイトニングとは、国家資格を持った歯科衛生士が厚生労働省に認められた薬剤を使って歯の内面まで白くする施術です。セルフホワイトニングとは、サロンなどで化粧品に分類される美白歯磨き粉を用いて歯の表面の着色を取る方法です。歯本来の色は変わらないため、満足できないケースが多いです。そのため歯の色を白くしたい場合は医療ホワイトニングを受けることをお勧めします。

医療ホワイトニングには歯科医院で受ける「オフィスホワイトニング」とご自宅で行う「ホームホワイトニング」の2種類があります。

どのくらいで白くなる？

オフィスホワイトニングは1～2回の施術で一気に白くできます。ホームホワイトニングは1日2時間約2週間かけてゆっくり白くなります。どちらも最終的な白さに差はありません。

ホワイトニングすると歯がしみる？

歯の表面は通常「ペリクル」というタンパク質からできた薄い

膜で覆われています。

ホワイトニングでは、ペリクルを一時的に取り除いて歯を白くします。ペリクルが完全に元に戻るまで4～24時間かかると言われているので、その間一時的に知覚過敏(冷たいものがしみる)が起こることがあります。

通常は時間とともに消失しますし、知覚過敏を抑えるお薬を歯の表面に塗るため過度な心配はいりません。

どのくらい白さが保たれるの？

個人差は大きいですが、3～6か月程度で色の後戻りが気になる方が多いです。髪のカラーリングと同じで色をキープするには定期的なりタッチ(再度ホワイトニング)が必要になります。

体に悪影響は無いの？

もともとホワイトニングで使用している薬剤は、歯周病治療用の薬として開発されたものでした。実際使用すると歯周病には効果を認めなかったですが、患者さんの歯がどんどん白くキレイになっていくことに気づいたことがきっかけでホワイトニング用の薬剤となりました。

長い年月をかけて人体への安全性も確認されており、適切に使用している限り体に悪影響が出ることはありません。

ホワイトニングをすると歯が白くなるだけではなく、その白さをキープしようという気持ちが生まれ、より一層キレイな歯でいることができます。

少しでも興味がある方は医療ホワイトニングを行っている歯科医院までご相談ください。

	オフィスホワイトニング	ホームホワイトニング
特徴	歯科医院で行う	自宅で行う
	●施術時間:90～120分 ●1回の施術で歯を白くする	●1日2時間 ●約2週間かけて、徐々に歯を白くしていく
	●ホワイトニング剤を塗り、光を照射してホワイトニング効果を促進させる 	●専用のトレーを作成し、そこにホワイトニング用のジェルを注入して装着 
	●1回でおおむね完了するので、忙しい方、時間がない方に最適(例えば結婚式が近いなど) ●色の後戻りがホームホワイトニングより早い	●時間をかけて薬剤を浸透させるので、ホワイトニング効果が高い ●オフィスホワイトニングより白さが持続しやすい