



東京都多摩立川保健所 食品衛生担当
電話：042-524-5171 FAX：042-528-2777

ホームページも
ご利用を！



食中毒を予防しよう！～効果的な手洗いと消毒～

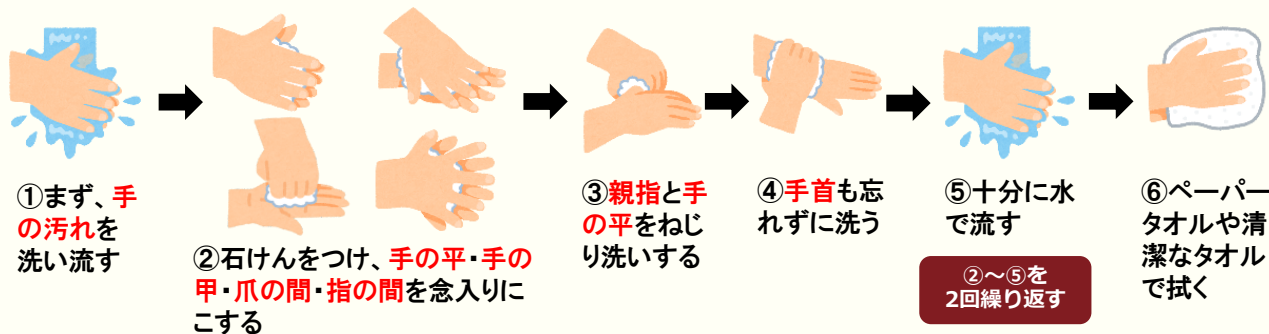
新型コロナウイルス感染症対策の1つとして、手洗いや消毒の重要性が改めて認識されています。手洗いと消毒は、ノロウイルスをはじめとするウイルス性食中毒、腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクター等の細菌性食中毒の予防にも非常に有効です。食中毒を予防するための効果的な手洗いや消毒方法をご紹介します。

効果的な手洗いで食中毒を予防しよう！



食中毒は、食中毒を起こす細菌、ウイルスなどの病原微生物が食品を汚染することで発生します。

～効果的な手洗いをしよう～



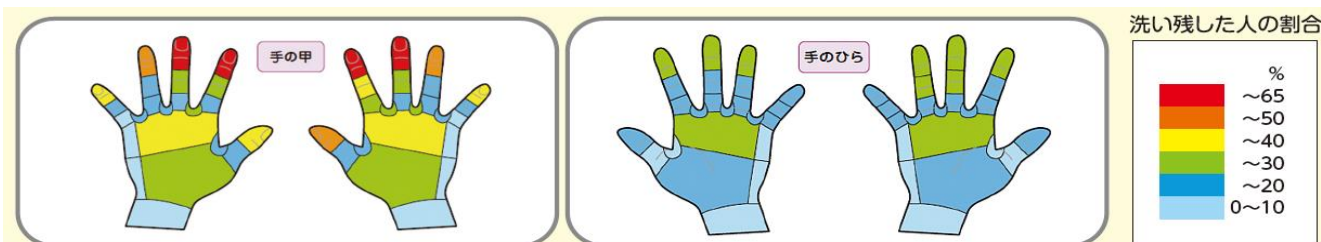
● 2回の手洗いが効果的！

ノロウイルスは、通常のアルコールでは十分な効果が得られない場合があるため、手洗いでしっかり洗い落とすことが重要です。「**ハンドソープによるもみ洗いを2回繰り返す**」ことで、手についていたウイルスを効果的に洗い落とすことができます。洗い残しのないよう、しっかり洗いましょう！

手洗いの方法	手に残ったウイルス数
手を洗う前	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ (2回)	数個 (約100万分の1)

出典 森功次他：感染症学雑誌、80：496-500,2006

● 指先の洗い残しに注意！



(平成21～22年度に東京都多摩小平保健所が実施した1,412名の調査結果より)

しっかり洗っているつもりでも**指先**など洗い残しがあるので、このことを意識して丁寧に手を洗いましょう！

効果的な方法で消毒をしよう！

● 消毒液の種類について

使用する成分は、病原体の種類、消毒するモノ（まな板、包丁等）によって変わります。正しい用法・用量で消毒をしましょう！

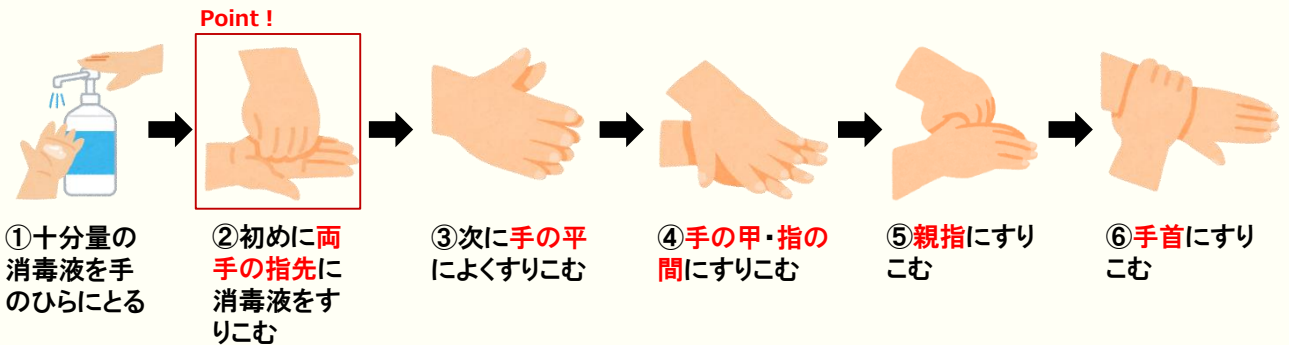
< アルコール >

アルコールは、**大部分の食中毒細菌**及び**一部のウイルス**に有効です。ノロウイルスは通常のアルコールでは十分な効果が得られない場合があるため、注意が必要です。

細菌やウイルスの「膜」や蛋白構造を急速に変性・破壊することで消毒効果を発揮します。

使用方法

濃度70%程度のエタノール（アルコール）を用いて、手指や手首に乾くまですりこみます。プッシュ式の消毒液は、最後まで押し込むことで適切な量となります。アルコールによる消毒は、**手洗い後の乾いた手**に行うことで効果を発揮します。手洗い後はペーパータオルなどでしっかりと水気をふき取ってから使用しましょう。



乾燥するまですりこみましょう！

< 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤) >

次亜塩素酸ナトリウムは、**大部分の食中毒細菌**や**ウイルス**に有効であり、**ノロウイルス**についても効果があります。手指の消毒には適さないため、使用しないでください。

次亜塩素酸の酸化作用などにより微生物を破壊し、不活化します。

使用方法

基本的には希釈液に10分以上つけこんだ後、水洗いします。大きな機具類の表面に対して使う場合、ふきんに希釈液を湿らせてふき取り、その後水ぶきする方法もあります。（金属部分は腐食を受けやすいので注意が必要です。）

希釈液の作り方

使用する塩素系漂白剤が6%次亜塩素酸ナトリウムの場合

・ トイレやドアノブ、機具等の消毒 (0.02%) ・ 吐物の処理 (0.1%)

作り置きはNG!



水1.5L



約5m l
(ペットボトルキャップ1杯)



水1.5L



約25m l
(ペットボトルキャップ5杯)