



食にまつわる
ちょっとした疑問について
科学ライターの松永和紀さんが
わかりやすくお伝えします。

ノロウイルス食中毒は 食品の十分な加熱で防ぐ

新型コロナウイルスとノロウイルスは外側にエンベロープという膜を持った形状かどうかで性質が大きく異なります。

新型コロナウイルスにはエンベロープがあり、中のたんぱく質やRNAを覆っています。口や鼻など呼吸器の粘膜の細胞に付きやすく、そこで増殖し感染します。食品に新型コロナウイルスが含まれる場合、口から胃に入りますが、エンベロープは酸性液には弱く、胃酸に触れると壊れ活性を失います。そのため、新型コロナウイルスは、「食べるの感染」はないのです。

一方、ノロウイルスはエンベロープを持っていません。口や鼻など呼吸器の粘膜では増殖しませんが、口から消化管に入ると、エンベロープがないために胃酸に強く、小腸の粘膜に到達して増殖感染します。その

ノロウイルスと新型コロナウイルス 違いを知り、どちらも予防を

冬に流行するノロウイルスの食中毒。しっかりと対策を講じていますか？ 新型コロナウイルスとノロウイルスは性質が異なり、効果のある消毒剤も違います。区別し賢く対処し、どちらも防ぎましょう。

結果、食中毒が起きますのです。

したがって、新型コロナウイルスは、呼吸器を守ってマスクをし、ウイルスを含む飛沫を浴びないように人との距離をとるなどの対策が重要。一方、ノロウイルスは、食品をしっかりと加熱するのが効果的です。

アルコールは ノロウイルスには効かない

また、家具などの消毒に効果を持つ物質も異なります。新型コロナウイルスを防ぐためにアルコール入りの消毒剤で毎日消毒しているから、ノロウイルスも大丈夫、と思っていないませんか？ それは間違い。ノロウイルスにアルコールは効かない、と考えられています。

新型コロナウイルスはエンベロープがあるため、エンベロープを壊すアルコールや界面活性剤でも効果があります。一方、ノロウイルスはエンベロープがなくアルコールや界面活性剤には強いのです。消毒の効果がもつとも高い次亜塩素酸ナトリ

ウム溶液(※)を使う必要があります。

新型コロナウイルスは数日で不活化しますが、ノロウイルスは、数十日間にわたって感染力を保持するので、患者の嘔吐物が付いた衣服やタオルなどに加え、患者が触る家具、ドアノブなども次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒します。

手の消毒も異なります。新型コロナウイルスに対しては、アルコール消毒も有効。しかし、ノロウイルスには効きません。とはいえ、次亜塩素酸ナトリウム溶液は強アルカリ性で、手を拭くわけにはいかないので、流水でウイルスを洗い流すという「手洗い」がとても重要になります。

手洗いは、新型コロナウイルスも洗い流してくれるので、両方のウイルスを一緒に撃退するには、手洗いの励行がおすすめです。ハンドソープや石けんで30〜60秒もみ洗いして手に付着した汚れやウイルスを剥がし、流水で15秒すすぎます。長く感じられませんが、2度繰り返し返すと万全です。

両方のウイルスの特徴を知り、しっかりと区別して対応しましょう。

	新型コロナウイルス	ノロウイルス
感染経路	口や鼻から吸い込んだり目にウイルスが付いたりして、粘膜から感染する	口から入り胃などを通して小腸で増殖感染する
家具などの表面で活性を保つ日数	数日間	数十日間
加熱により不活化する温度	70℃以上で一定時間	85〜90℃で90秒以上
家具などの消毒	熱水、アルコール(70%以上)、家庭用洗剤(界面活性剤)、次亜塩素酸ナトリウム溶液(※)	熱水、次亜塩素酸ナトリウム溶液(※)
手の消毒	流水での手洗い(石けんやハンドソープも使う)、アルコール(70%以上)	流水での手洗い(石けんやハンドソープも使う)
重要な対策	手洗い、外出時はマスクをする、3密(換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面)を避けるなど	手洗い、食品の十分な加熱、体調不良の人は調理をしないなど

(※) 次亜塩素酸ナトリウム溶液は、家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて用いる。新型コロナウイルス用には0.05% (濃度500ppm)に薄める。ノロウイルスを防ぐために家具やドアノブなどを消毒する時には、0.02% (濃度200ppm)に薄めて用いる

PROFILE



松永 和紀さん

食品の安全性や環境影響等を取材している科学ライター。京都大学大学院農学研究科修士課程修了(農芸化学専攻)。毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。「メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学」(光文社新書)で科学ジャーナリスト賞2008を受賞。環境省中央環境審議会委員、消費者委員会食品表示部会委員などを務めている。新刊は「効かない健康食品 危ない自然・天然」(光文社新書)。