



## 家庭でできるノロウイルス食中毒対策

ノロウイルス食中毒は、例年、冬季に多く発生します。発生要因は、**調理する人による食品の汚染**や、**汚染された二枚貝の生食・加熱不足**等です。これらを防ぐための対策を紹介します。

### 1 手洗い

ノロウイルスは、多くの場合、手指を介して食品等に付着します。  
⇒適切な手洗いで手指を清潔に保つことで、食中毒を効果的に防ぐことができます。

○適切な手洗い方法

☑トイレの後 ☑帰宅した時 ☑調理の前 ☑食事の前 ☑汚物に触れた後



1～8を2回繰り返すと効果アップ!

タオル等の共用は×

手洗い方法  
動画で確認



### 2 消毒

おう吐物・ふん便中のウイルスが調理器具や手指等を介し、食品に付着することがあります。  
⇒熱湯や次亜塩素酸ナトリウム溶液による消毒で、予防することができます。

○次亜塩素酸ナトリウムを使った消毒方法

※手指の消毒には使用しないでください。

目的	消毒方法	消毒液の作り方 (塩素濃度5～6%の原液使用の場合)
調理器具の消毒	0.02%の消毒液に10分浸し、流水ですすぐ	水500mLに原液2mL (ペットボトルのキャップ※1/2杯弱)
水栓レバー、トイレのノブ・便座等の消毒	0.02%の消毒液を浸したペーパータオル等で拭く →10分後に水拭き	薬品名、濃度、希釈日 ※キャップ1杯=5mlで換算 誤使用・誤飲防止のため、 <b>薬品名等</b> を記載しましょう
おう吐物・ふん便が付いた場所の消毒	0.1%の消毒液を浸したペーパータオル等で拭きとる →10分後に水拭き	水500mLに原液10mL (ペットボトルのキャップ2杯)

アルコールはあまり効きません

おう吐物の  
処理方法

動画で確認



### 3 加熱

カキ等の二枚貝は、海水中のノロウイルスを蓄積している場合があります。  
⇒十分に加熱することで、ノロウイルスをやっつけることができます。

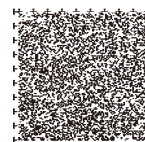
○加熱方法

**中心部** が **85～90℃** で **90秒** 以上



【この記事に関するお問合せ】 生活環境安全課 食品衛生担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れています。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。



# ～スギ・ヒノキ花粉の飛散シーズン到来～ 花粉シーズンを乗り切るための対策

今年の花散花粉総数について、多摩地域では昨春の8割程度、例年（過去10年平均）の1.1倍程度と予測されています。

花粉症のつらい症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けることが重要です。一般的に気温が高く、晴れて、風が強い日は花粉が多く飛散するので注意しましょう。

## 花粉を避ける方法

<外出するとき>

- マスクやメガネ、帽子を着用する
- 花粉が付きにくく、払い落としやすい素材の服を選ぶ



<家に入るとき>

- 衣服や髪についた花粉をよく払い落とす
- うがい、手洗い、洗顔をする



<換気・掃除・洗濯・布団干し>

- 部屋の掃除は掃除機に加え、ぬれ雑巾やモップがけも効果的
- 洗濯物は室内に干す
- 布団は外に干さず、布団乾燥機を使用する  
外に干した場合は、掃除機をかける

## 花粉シーズンの生活の心得

- ①風邪を引かない ②お酒を飲みすぎない



- ③喫煙を控える



- ④バランスの良い食生活を心掛ける



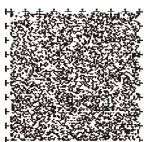
花粉症の症状を抑えるには、花粉の飛散開始前または症状の軽い時から、経口薬の内服や、点鼻薬、点眼薬を使用する初期療法が有効です。花粉の飛散シーズン中、継続して服用することにより、症状の出現を遅らせたり、飛散花粉数が多い時期の症状を軽くすることができます。



2月は花粉の飛散時期でもあり、アレルギー疾患に関する正しい知識が必要となる時期です。そのため、都民の皆様がアレルギー疾患について知るきっかけとなるよう、令和5年から2月を「東京都アレルギー疾患対策推進強化月間」としました。詳しくは東京都アレルギー情報navi。「東京都の花粉情報」を参考にしてください。

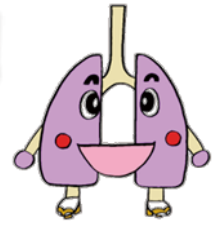


詳しくは  で

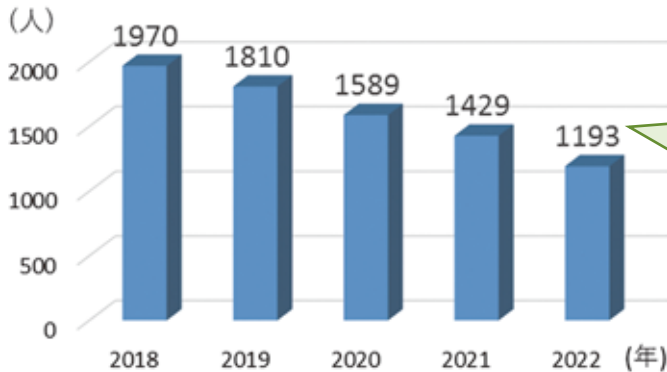


【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 環境衛生第一・第二担当

# 結核は過去の病気ではありません！



東京都新登録結核患者数の推移



日本では毎年1万人以上、東京都でも1,000人以上の方が新たに結核と診断されています。結核は過去の病気ではありません。

## どうやって感染するの？感染すると人にうつすの？

結核患者さんの咳やくしゃみの飛沫（しぶき）には結核菌が含まれていることがあります。それを周囲の人が吸い込み、肺に定着することにより「感染」します。「感染」した人の10人に1人か2人が「発病」し、病状によっては他の人にうつす可能性が出てきます。

「感染」しただけでは身体への影響や他の人へうつす心配はありません。

「発病」してもきちんと薬を飲むことで治る病気です。



## どんな症状が出るの？

※症状が出ない場合もあります。



咳・痰



発熱(微熱)



だるさ

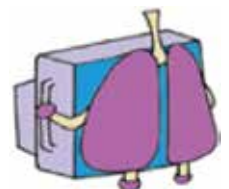


体重減少

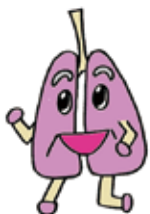
風邪の症状に似ているため結核を疑わず、受診や診断が遅れることもあります。上記のような症状が2週間以上続く時は、結核を疑い受診をしましょう。

## 早期発見のためには何ができるの？

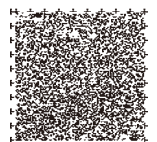
胸部エックス線検査で「発病」しているかを調べることができます。学校・職場健診や住民健診を活用し、年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。



<参考>2022年 結核登録者情報調査年報集計結果について  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001139692.pdf>



【この記事に関するお問合せ】保健対策課 感染症対策担当





# ～植えてはいけない「けし」があります～

けしの中には、麻薬の原料となるため法律で栽培や所持が禁止されているもの（不正けし）があります。しかし、雑草として道端に自生している場合や、不正けしとは知らずに観賞用として栽培されている場合があります。

## 不正けし

茎・葉・つぼみが見分けのポイントです！

<p style="text-align: center;"><b>《ケシ》</b> (ソムニフェルム種) 草丈：100cm～150cm 開花：5月～6月 花色：赤、白、紫など 一重咲、八重咲 がある</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・茎は無毛のものが多く、毛があっても極めて少ない</li> <li>・葉が茎を包み込んでいる</li> <li>・葉のふちの切れ込みが浅い</li> <li>・ろう質を帯びた白っぽい緑色</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>《アツミゲシ》</b> (セティゲルム種) 草丈：30cm～100cm 開花：4月～5月 花色：紫が多い</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・茎は無毛又は白色の毛が少し生えている</li> <li>・葉が茎を包み込んでいる</li> <li>・葉のふちの切れ込みがやや浅い</li> <li>・ろう質を帯びた白っぽい緑色</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>《ハカマオニゲシ》</b> (ブラクテアツム種) 草丈：70cm～100cm 開花：5月～6月 花色：深紅色（基部に特徴的な黒紫の鮮明な斑点がある）</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・多数の硬く伏せた（寝た）毛</li> <li>・ハカマ（ほう葉）が4枚～6枚</li> <li>・オニゲシ（栽培可）とよく似ているので注意</li> </ul>

### 栽培できるけし

《例 ヒナゲシ》

花



茎



葉



《例 オニゲシ》

花



詳しくは東京都健康安全研究センターホームページをご覧ください。

東京都 不正なケシの見分け方 で 検索

見つけたときは、**抜かずに**ご連絡ください。

【見つけたときの連絡先】

東京都保健医療局健康安全部  
薬務課麻薬対策担当

03-5320-4505

または各警察署薬物対策担当

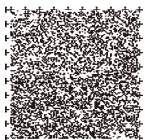
【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 薬事指導担当

ご案内

東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

**東京都多摩府中保健所** 〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内  
電話：042-362-2334（代）FAX：042-360-2144

**武蔵野三鷹地域センター** 〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号  
電話：0422-54-2209（代）FAX：0422-56-0911



多摩府中保健所 検索

登録番号(5)2 令和6年2月発行 編集・発行/東京都多摩府中保健所 印刷/システム印刷株式会社



**リサイクル適性**  
 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。  
石油系顔料を含まないインキを使用しています。