

こんにちは保健センターです⑧

冬に多い食中毒 **ノロウイルス** に注意！

ノロウイルス等、ウイルスによる感染性胃腸炎は、おう吐や下痢を主症状とする、感染症で、秋から冬にかけて流行します。

《感染経路》

【食品からの感染】

- 感染した人が調理などをして汚染された食品
- ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など

【人からの感染】

- 患者のふん便やおう吐物からの二次感染
- 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染



《症状》

【潜伏期間】

感染から発症まで通常24～48時間。

【主な症状】

- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。その後も通常では1週間程度、長いときには1ヶ月程度ウイルスの排泄が続くことがあるので、二次感染の注意が必要。



《治療方法》

ノロウイルスに効く薬やワクチンはなく、辛い症状を緩和させる対症療法がおこなわれます。

下痢やおう吐が激しい時には、脱水症状にならないよう、十分な水分補給を行います。

下痢止めや吐き気止めは回復を遅らせることがあるので、自己判断での服用は避けましょう。

予防の **ポイント**

①流水・石けんで手を洗いましょう

外出先から帰った後、トイレの後、調理や食事の前には、手を洗いましょう。

せっけんをよく泡立てて、**30秒～1分かけて洗い残しの無いように**ていねいに洗いましょう。指先や指の間、手首などは汚れが残りやすいところです。すすぎは流水で十分に行い、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きます。石けん自体にはノロウイルスを直接失活化する効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。使用した水道のコックや蛇口も清潔にします。



②食品は加熱調理をしましょう

調理の際はきちんと手を洗い、加熱調理する食品は85℃以上で1分以上、中心部まで十分火を通しましょう。冷凍・冷蔵ではウイルスは死滅しません。生食用食材はよく洗浄し、調理用器具は生食用と加熱調理用とを区別しましょう。

しっかり加熱！



③症状のある人の便やおう吐物の処理には気を付けましょう

患者の便やおう吐物の処理をするときは、**手袋、マスク、エプロン等を着用し、まき散らさないよう十分注意をするとともに処理後は十分な手洗いをします。**

便やおう吐物が付着した床等は、ペーパータオル等で静かに拭き取り、その後、次亜塩素酸ナトリウム消毒液で浸すように拭き取りましょう。

