



ノロウイルスによる 感染症や食中毒を予防しましょう



新年あけましておめでとうございます。

今年も良い一年でありますようにお祈り申し上げます。できれば、健康に、感染症にかからずに過ごしたいものです。

冬季に流行する感染症のひとつにノロウイルスによる感染症・食中毒があります。昨年も大流行したので、記憶に新しい方もおられると思います。

ノロウイルスは、カキなどの二枚貝を汚染し冬季を中心に食中毒の原因となるほか、感染性胃腸炎の集団感染を引き起こすことがあります。食品から人に感染するだけでなく、人から人にも感染し、その感染力は非常に強いことが特徴です。

感染経路

①人→人

※感染者の便やおう吐物を触った手指についたウイルスが口に入り感染する。



※空気中に飛び散った、ウイルスを含んだ便やおう吐物の微粒子を吸い込むことで感染します。
※感染者が触れたところ（ドアノブや手すり等）に触れた手指から感染します。

②人→食品→人

※感染者が調理した食品や調理器具から食品にウイルスが移り、それを食べることでより感染します。



③食品→人

※ウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を食べることで感染します。

予防・対策

①手洗い

※石けんには、ウイルスを殺す力があります。手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。



②便・おう吐物の処理

※ウイルスを含んだ微粒子の感染を防ぐためには、便・おう吐物を密封し、消毒殺菌することが効果的です。

③食品等の加熱殺菌

※ノロウイルスに汚染されている食品でも、中心温度85℃で1分間以上加熱すると感染性はなくなるといわれています。食品や調理器具の加熱消毒をしましょう。

症状

※潜伏期間は24～48時間です。
※主な症状は、吐き気・おう吐・下痢・腹痛・軽度の発熱等です。
※便等からのウイルスの排泄は1週間～1か月程度続く場合もあるので注意が必要です。



発症や感染の疑いがあるときは

※医療機関を受診しましょう。
※ノロウイルスに対する薬はありませんが、脱水や体力の消耗を防ぎながら回復を待ちます。

手洗いの基本

石けんを泡立てて手のひらどうしをこすり合わせる

両手の甲をこすり洗う

指先・爪の間も念入りに洗う

両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う

親指と手首も忘れずに洗う