



あっという間に今年も残すところ1か月となりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっていきます。体調を崩したり、風邪をひく人も増える時期です。これから「クリスマス」、「お正月」と楽しい行事がいっぱいつまった季節でもあります。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



ノロウイルスに気をつけて！！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。糞便や吐物中のウイルス量が非常に多く、感染力が極めて高いため、人から人へ二次感染の危険があります。

ノロウイルスによる食中毒とは？

潜伏期間：24～48時間

主な症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、37～38℃の発熱。

これらの症状が1～2日続く。

症状が治まってからも、しばらくの間、便から排出される。

流行時期：11月から増え始め、12～1月がピーク。



ノロウイルスの主な感染経路

- ①経口感染…ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べた場合。
感染者の手から食べ物にウイルスが付着し、それを食べた場合。
- ②接触感染…感染者の糞便や嘔吐物に触れた場合。
感染者が排便後に十分手を洗わずに触れたものに触れた場合。
- ③飛沫感染…嘔吐物が飛散した際に、飛沫を吸い込んだ場合。
- ④空気感染…糞便や吐物が乾燥し、空気中に漂ったウイルスを吸い込んだ場合。

ノロウイルスを防ぐには・・・？



- ①食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう！
- ②下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業を避けましょう！
- ③胃腸炎患者に接する方は、患者の糞便や吐物を適切に処理しましょう！
- ④加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱して食べましょう！

糞便や嘔吐物の処理方法

床に飛散したときは、マスクと手袋をし、ペーパータオル等で速やかに拭き取ります。次亜塩素酸ナトリウムを浸すように拭き取り、その後水拭きをします。

ノロウイルスは乾燥すると空中に漂ってしまうため、速やかに処理し、空気の流れに気をつけて、換気しましょう。処理に使った手袋やペーパータオル、おむつは袋に入れ、密閉し、廃棄しましょう。

調理で気をつけたいこと

生食（特に二枚貝）は避け、できるだけ、火を通して食べましょう。85～90℃以上で90秒以上の加熱が有効と言われています。中心までしっかり熱を通しましょう。

手洗いは、手指に付着しているウイルスを減らす最も有効な方法です。調理前、食事前には必ず手を洗いましょう。石鹸自体にはウイルスの殺菌効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことで、ウイルスを手からはがれやすくする効果があります。