

毎年、冬になると流行しやすいのが、ノロウイルスによる胃腸炎や食中毒です。年間を通して発生しますが、12～1月は、ノロウイルスの感染者がピークの時期であり特に注意が必要です！

★ ノロウイルス

ノロウイルスは、嘔気・嘔吐と下痢を主症状とする急性胃腸炎の原因ウイルスのひとつです。手指や食品等を介して、経口で感染しヒトの腸管で増殖し嘔吐、下痢、腹痛等起します。健康な方は軽症で回復しますが、体力の低下した方や小児においては、重症化しやすいので注意が必要です。感染力は非常に強く、老人ホームや保育所等での集団発生例もあります。

平成29年の食中毒発生状況によると、**ノロウイルスによる食中毒は、病因物質別の患者数では第1位**となっています。

① 食中毒総発生件数：1,014件 ⇒ **ノロウイルス発生件数 214件¹(21.1%)**

② 食中毒総患者人数：16,464名 ⇒ **ノロウイルス患者人数 8,496名¹(51.6%)**

＜原因①：ヒトからヒトへの感染＞

- ・患者のノロウイルスを大量に含む糞便や吐物から人の手等を介して二次感染したケース
- ・家庭や共同生活施設等ヒト同士の接触する機会が多いところで、ヒトからヒトへ飛沫感染等で直接感染するケース

＜原因②：食品からの感染＞

- ・食品取扱者(食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う者等を含む)が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べたケース
- ・汚染されていた二枚貝(カキ等)を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べたケース
- ・ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を、消毒不十分で摂取したケース

★ 症状

24～48時間の潜伏期間を経て、嘔吐、下痢、腹痛が出現し多くの健康な方は2日程で回復に向かいます。しかし、小児、高齢者、基礎疾患のある方は、脱水症状が体力の低下に繋がって直接の原因にはならずとも致命的になることも考えられます。また、吐物を誤嚥し窒息や肺炎の原因となることがあります。

★ 治療

効果のある抗ウイルス剤は無いため、通常は対症療法が行われます。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給が重要となります。脱水症状がひどい場合には、病院で輸液等の治療が必要になります。

★ 普段から「感染しない」対策を

① 手洗いの徹底(※次ページに正しい手洗い法を記載)

手指に付着しているノロウイルスを、減らす最も有効な方法が手洗いです。**調理を行う前、食事の前、トイレの後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後は、念入り2度洗い**を必ず実行しましょう！

② 食品の十分な加熱

一般にウイルスは熱に弱く、加熱処理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。二枚貝等を調理する際には、中心部が85℃～90℃で90秒以上加熱しましょう！

★ 感染してしまったら二次感染の予防

ノロウイルスに感染した場合には、感染者は自身の回復を心掛けると共に、手洗いや消毒等感染を拡大させない」意識が大切です。また、周りで急性胃腸炎の症状が見られた場合は、ノロウイルス感染拡大を防ぐことを念頭に置いた対策を取りましょう。

冬場は、感染症全般への対策が必要です。常日頃からこまめな手洗いを基本に、自分や周囲の方への感染を予防していきましょう！

ノロウイルス予防



- ☑ 手洗い
- ☑ 加熱調理
- ☑ 調理器具消毒

ノロウイルス、食中毒等の防止の基本は“手洗いに始まって手洗いで終わる！”とされています。“衛生的な手洗い”を即実践して**微生物**の体内進入を未然に防止しましょう！

できていますか？ 衛生的な手洗い



1 流水で手を洗う



2 洗剤を手に取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・外側)



9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です！

2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。