

令和2年も早いもので後数日となりました。12月はクリスマスや年末等、忙しくも楽しみな季節ですがコロナ禍により、不要不急の外出自粛要請があるなど、活動が制限された中での年の瀬となります。この時期、特に注意が必要なのは『ノロウイルス』による“胃腸炎や食中毒”です。ノロウイルスの感染者は、例年12月～2月の時期がピークとなるため、常日頃から感染予防に心掛けましょう！

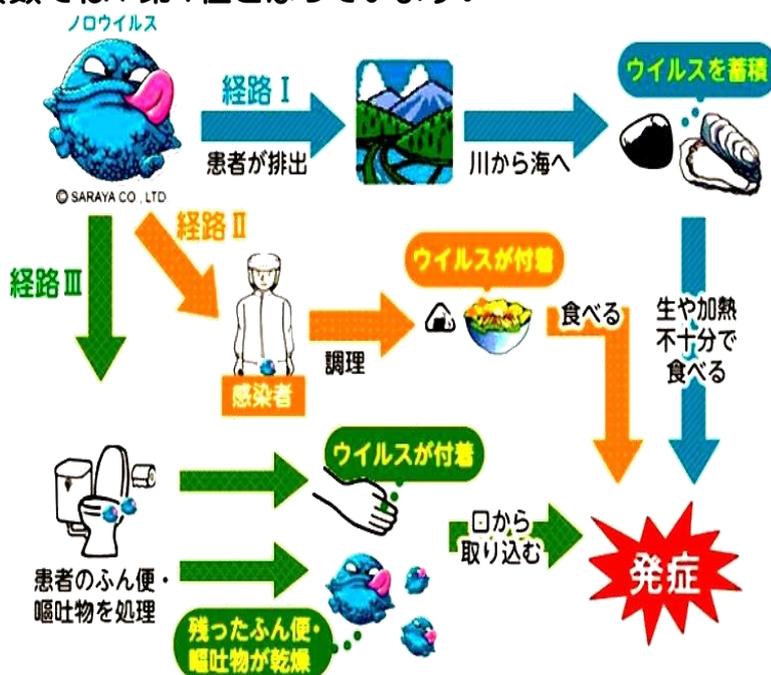
★ ノロウイルスとは

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・腹痛等を起こします。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、重症化し易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があります。令和元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、総事件数1,061件の内 212件(19.9%)、患者数では総患者数13,018名の内 6,889名(52.9%)で、病因物質別の患者人数では、第1位となっています。



《ヒトからヒトへの感染》

- ① 患者のノロウイルスが大量に含まれる糞便や吐物から、**人の手等を介しての二次感染**
- ② 家庭・共同生活場でヒト同士の接触が多い所で、**ヒトからヒトへ飛沫による直接感染**



《食品からの感染》

- ① 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て感染**
- ② 汚染の二枚貝・カキ等の生物を、十分に**加熱調理しないで生のまま食べて感染**
- ③ ノロウイルスに汚染された井戸水や、簡易水道で、**消毒不十分の水を摂取して感染**

★ 普段から「感染しない」対策を！

- ① **手洗いの徹底**：手・指等に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後の下痢等の患者の汚物処理や、オムツ交換等を行った後には、必ず手洗いの励行を！
- 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は、中心部が85℃～90℃で90秒以上加熱する！
- ③ **調理器具等からの二次汚染の防止**：ノロウイルスは、アルコール消毒では完全にウイルスの活性を失わせることはできません。汚染された可能性のある調理台や、調理器具の消毒殺菌には次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度約0.02%)を用いるか、加熱による処理が有効！
※ 消毒液は、家庭用の塩素系漂白剤を薄めて代用可能

★ 感染してしまったら ⇒ 二次感染の予防！

- ① **ノロウイルスに感染した場合**：感染者は、自身の回復を心掛けると共に、手洗いや消毒等の「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には、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実施！
- ② 吐物や汚染物の処理には、次のように十分な配慮が必要！
 - ・ **吐物や糞便**：紙タオルで静かに拭き取り処理を行い、更に場所を次亜塩素酸ナトリウム消毒液(塩素濃度：約0.02%)で浸すように床を拭き取り後、水拭き実施！
 - ・ **衣類等**：消毒液に浸けた後、単独で洗濯！
 - ・ **カーペット**：洗濯用洗剤で拭き取り、水拭きした後スチームアイロンで約2分間加熱！
 ※ 吐物や汚染物の処理は、手袋・マスク・エプロン(使い捨て可能品)、及び足カバー(ポリ袋をゴムで結んでも可)等を装着し、且つ室内は十分な換気を施して対応する事！

冬場は、コロナ、インフルエンザ、ノロウイルスを含めて、感染症全般への対策が重要です。常日頃から『衛生的な手洗いの励行』を基本に、自分や周囲の方へ“感染しない”対策を実行しましょう！