

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。農林水産省によると近年の食中毒届出件数は、年に約1,000件、患者数は約15,000人で推移しており、ノロウイルスによる食中毒は、食中毒件数の2割、食中毒患者数の5割を占めているそうです。感染は、例年12月から2月の時期がピークとなる為、常日頃から下記のウイルス対策で感染予防に心掛けましょう!

★ 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。手指や食品等を介して、経口で感染し、人の腸管で増殖し嘔吐・下痢・腹痛等を起こす。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あります。

★ 人から人への感染原因

- ① 患者のノロウイルスが大量に含む糞便や吐物から、人の手等を介しての二次感染
- ② 家庭・共同生活場で、人同士の接触が多い所で、人から人へ飛沫による直接感染

★ 食品からの感染原因

- 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

★ 症状・治療

- ① **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、**高齢者・小児・基礎疾患のある方は、脱水症状が体力の低下につながり、直接の原因にならなくても致命的になる。**また、吐物を誤嚥し窒息や肺炎の原因となる!
- ② **治療**：効果のある抗ウイルス剤は無いため、通常、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、**水分と栄養の補給を充分に行いましょう。**脱水症状がひどい場合には、病院で輸液を行う等の治療が必要になる。

★ 普段から「感染しない」対策を!

- ① **手洗いの徹底**：手・指等に付着のノロウイルスを減らす最も有効な手段! 調理を行う前、食事の前、トイレの下痢等の患者の汚物処理後は、手洗いの励行!
※**[洗う～拭く～消毒]を2回繰り返す!**
- ② **食品の十分な加熱**：ウイルスは熱に弱く加熱処理はウイルスの失活化に有効な85～90℃(食品中心部)で90秒以上加熱!

仮に自身が感染者となった場合、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。冬だからと言って「食中毒」に対する油断は禁物。**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「感染しない対策」の実行を!**

