

肌寒い日が多くなりました。この頃よく耳にするのがノロウイルスです。冬に感染が増えるノロウイルスは強い感染力があり、感染すると激しい嘔吐や下痢を起こします。ノロウイルスの感染経路を知り、普段の生活から感染予防を徹底しましょう。



●ノロウイルスとは

ノロウイルスは1年を通して発生しますが、低温や乾燥に強いいため、特に冬季に流行します。非常に感染力が強く、大規模な食中毒や集団発生を起こしやすいのが特徴です。



●どうやって感染するの？

①ノロウイルスに汚染された食品（特にカキなどの二枚貝）を生、もしくは十分に加熱しないで食べた場合

②ノロウイルスに感染した人が用便後、手洗いが不十分なまま調理をし、食材がウイルスに汚染され、その食品を食べることによる感染

③ノロウイルスに感染した人の便や吐物に接触したり飛散することによる二次感染

●潜伏期間と症状

感染してから1～2日程度の潜伏期間を経て、強い吐き気や嘔吐、下痢が起こります。多くの場合は1～2日で治まり、自然回復します。ただし、乳幼児や高齢者などの抵抗力の弱い人は、嘔吐や下痢の症状が長引き、その結果体内の水分が失われ脱水を起こしやすくなります。



●日常生活での予防対策

1. 手洗いをしっかりしましょう！

こまめな手洗いが大切です。特に、外出後、トイレに行った後、調理や食事の前、汚物の処理後は念入りに手洗いを行いましょう。

汚れが残しやすい所



石鹸を使って十分にこすり洗いをします。こすり洗いは30秒かけ、2度洗いと効果的です。

※洗い残しの原因となる時計や指輪は外しましょう

2. 食品はしっかり加熱しましょう！

十分に加熱するとノロウイルスの感染力が無くなります。特に貝類は、生や不十分な加熱で食べると、感染するリスクが高まります。食品の中心部までしっかり加熱調理しましょう。

3. 頻繁に手で触れるものを清潔に保ちましょう！

調理用具、シンク、ふきん、スポンジなど

→熱湯で消毒（85℃以上で1分以上）又は次亜塩素酸ナトリウムが含まれている市販の塩素系漂白剤を薄め（0.02%以上）ペーパータオルに染み込ませ消毒します。ドアノブや手すりはさびやすいため、消毒した後は水分をしっかり拭きとりましょう。

お悩み相談室

～40歳女性～

子どもがノロウイルスに感染しました。家族にうつさないためにはどうしたらいいですか？



二次感染を防ぎましょう！



●嘔吐をした場合

部屋を十分に換気し、使い捨ての手袋やマスクをつけ、タオルやペーパータオルなどで吐物を除去します。その後は次亜塩素酸ナトリウム（1%以上）で消毒します。ビニール袋に密閉し破棄しましょう。

Point⇒吐物が乾燥するとノロウイルスが空中に漂うため、スピーディかつ確実にいきましょう。



●感染した人が触ったもの

トイレや蛇口、ドアノブなどは次亜塩素酸ナトリウム（0.02%以上）をペーパータオルに染み込ませ消毒します。また、タオルも共用せず、個人のものを使用しましょう。

Point⇒1度感染すると、症状が治ってもウイルスが1週間程度は体内に残っているため、油断は禁物です。症状がなくても感染対策を続けましょう。

＜健康たいけん教室 TELにて予約受付中＞

0569-27-7999（日・祝を除く9時～17時）

～詳しくはこちらからHPをご覧ください～

次回は11月4日（土）13:30～
高血糖を予防しよう