

# ノロウイルス注意報



街はクリスマスモード☆忘年会シーズンも到来ですね。外出する機会も多くなる中、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の患者が増加しており、同時期としては、大流行した平成18年に次いで、過去10年間で第2位の水準となっているそうです。今月はノロウイルスについて取り上げ、楽しい年末年始を過ごせるよう予防していきましょう！

## ノロウイルスとは？

ノロウイルスによる食中毒は、初回は生ガキを食べて感染することが多いです。下水から海に流れてきたノロウイルスをカキは体内に濃縮して持っていることが多いです。鮮度の良いカキにもノロウイルスが含まれていることがあります。カキはなるべく加熱して食べるようにしましょう。そして調理者を通じた食品の汚染により発生する事例が近年増加しています。ノロウイルスは、**感染力が強く**、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるもので、うち約7割は**11月～2月に発生**するなど、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。

症状は、感染から発症までの時間は24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これら症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。乳幼児や高齢者は嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意です。

## 予 防 方 法

### ◎健康管理

- ・普段から感染しないように食べものや家族の健康管理に注意しましょう
- 家庭内感染は嘔吐物というよりも糞便を介して起こることが主です。家族で感染者が出た場合、**食器やリネン類などは別**にし、洗浄・消毒し感染を広げないようにします。
- ・症状があるときは、食品を直接取り扱う作業はしない。



### ◎手洗い

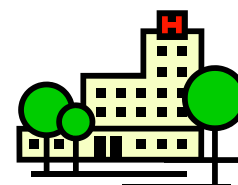
- ・ノロウイルスに対してアルコール消毒はあまり効果がありません。手は**石けんと流水で洗う**ことが重要です。
- ・汚れの残りやすい「指先、指の間、爪の間、親指のまわり、手首」は丁寧に洗いましょう。
- ・手洗いは、特に排便後、または調理や食事前にしっかり洗いましょう。

### ◎消毒

- ・洗剤などで十分に洗浄し、塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで浸しながら拭く。
- 業務用の次亜塩素酸ナトリウムまたは、家庭用の塩素系漂白剤10ml（嘔吐物の処理の場合は50ml）を水3Lで薄めて「塩素液」を作ります。
- ・**熱湯（85℃以上）で1分間以上加熱**する。



## 感染が疑われるときの対処法は？



最寄りの保健所やかかりつけの医師にご相談下さい。

また、保育園、学校や高齢者の施設等で発生したときは早く診断を確定し、適切な対症療法を行うとともに、感染経路を調べ、感染の拡大を防ぐことが重要ですので、速やかに最寄りの保健所にご相談下さい。