

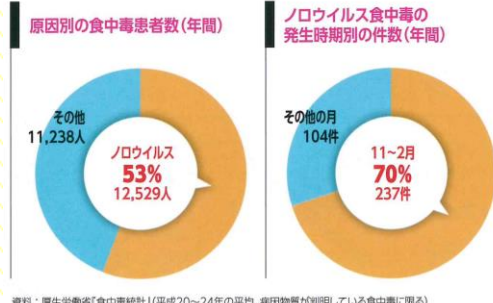


# 冬の食中毒 / ノロウイルス 対策をしましょう！

健康新聞12月号

今村病院健康管理センター

食中毒は夏に起こりやすいと思われがちですが、原因の半分以上を占める**ノロウイルス**は、特に11月～2月の冬に流行します。  
感染力が強く、食物だけでなく、おう吐物などから感染することもあります。**ノロウイルス**への理解を深め、感染を防ぎましょう。



## ノロウイルスについて知っておきたい6つのポイント

### ポイント1⇒症状が風邪と似ている

感染から1～2日でおう吐や下痢、38℃以下の軽い発熱があらわれます。通常これらの症状は1～2日続いた後に治まり、後遺症はありません。風邪の症状と似ているため、感染に気づかず他の人にうつす危険があります。



### ポイント2⇒感染力が非常に強い

とても小さい**ノロウイルス**ですが、感染力は非常に強く、10～100個が体内に入っただけでも深刻な感染性胃腸炎を起します。この感染力の強さにより、集団感染が起こりやすいという特徴があります。また、便やおう吐物として排出された後も、強い感染力は続き、乾燥した便やおう吐物が風で舞い上がり、そばを通った人が吸い込み感染する程です。



### ポイント3⇒特効薬やワクチンはない

**ノロウイルス**には特効薬やワクチンはなく、水分補給をして脱水症状を防ぐなどの対症療法で回復を待つ以外に治療方法はありません。症状持続期間は10数時間～数日(平均1～2日)と比較的短期間ですので、最も重要なことは脱水症となることを防ぐことです。



**注意！** 苦しい下痢症状が続いても、安易に下痢止めを飲んではいけません。体の中にウィルスをとどめ、回復を遅らせるだけでなく症状が悪化する危険があります。

### ポイント4⇒乳幼児や高齢者は要注意

通常は約2日で症状が治まりますが、とくに乳幼児や高齢者、慢性疾患がある人など、体力が弱い人たちはひどい脱水症状を起すことがあります。ぐったりしたり、唇が乾燥したりしていたら、ただちに医療機関を受診しましょう。また、おう吐物がのどに詰まり死亡することもあり、**厳重な注意が必要です。**



### ポイント5⇒感染経路は3つ

- ① 主な感染源は**ノロウイルス**に汚染された飲料水や食物による感染(食中毒)です。特に、カキやアサリなどの二枚貝を食べた後に発症することはよく知られています。
- ② **ノロウイルス**に汚染された手指で食材をさわること、サラダやパンなどの貝類と関係のない食べ物でも感染します。
- ③ 感染発症者の吐物や下痢便の処理が不十分で、手についた**ノロウイルス**が口に入り感染します。



### ポイント6⇒ノロウイルスはアルコール製剤に強い

エタノール等のアルコール製剤は、**ノロウイルス**の消毒にあまり効果がありません。**ノロウイルス**の殺菌には、次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。



## ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

### 家庭の方々へ！

こまめな手洗いで**ノロウイルス**を洗い流しましょう。手洗いは、多くの感染症予防の基本中の基本です。

### 食品を取り扱う方々へ！

#### 調理する人の健康管理

- 普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- 症状があるときに、すぐに責任者に報告する仕組みをつくる。

#### 作業前などの手洗い

- 洗うタイミングは、  
◎ トイレに行ったあと  
◎ 調理施設に入る前  
◎ 料理の盛付けの前  
◎ 次の調理作業に入る前
- 汚れの残りやすいところを  
ていねいに  
◎ 指先、指の間、爪の間  
◎ 親指の周り  
◎ 手首

#### 調理器具の消毒

**塩素消毒**  
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。  
※エタノールや逆性石鹼はあまり効果がありません。  
※洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法も有効です。