

冬に流行する感染症

感染経路は
食べ物だけじゃない!

ノロウイルス感染症



カキを食べていない人でも感染する

ノロウイルスは一年を通して発生しますが、11月頃から増加し、12月から1月にピークとなります。1~2日の潜伏期間のち、激しい下痢と嘔吐、腹痛、発熱等の症状が現れます。たいていは数日で回復しますが、乳幼児や高齢者など体力が弱い人は脱水症状を起こし、重症化する場合もあります。

カキなどの二枚貝が感染ルートとして知られていますが、それ以外にも調理する人が感染者であったり、調理器具が汚染されていたり…と、ノロウイルスに感染した人から二次的に広がることもあります。また、空気中に浮遊した粒子を吸い込んで感染することもあります。

手洗い・加熱をしっかりと!

ノロウイルスの感染力はかなり強く、少量のウイルスでも発症します。予防の第一は、手洗いです。食事・調理の前、トイレの後は、ていねいに手を洗いましょう。調理の際には、肉・魚・野菜などの食材を触った後は手を洗い、まな板・包丁・ふきん等の調理用具もこまめに洗浄・殺菌します。また、カキやアサリ、シジミなどの二枚貝を調理するときは、中心部までしっかり加熱しましょう。

おもな感染経路

- 感染者の便や嘔吐物
- 感染者の便や嘔吐物が乾燥し空気中に浮遊した粒子を吸い込む
- 感染者が不十分な手洗いで調理した食品を食べる
- 汚染された二枚貝を生または加熱不十分なまま食べる

ウイルスが口や鼻から体内へ侵入

感染・発症 下痢、嘔吐、腹痛、発熱など

ノロウイルスを広げないための心得

●正しい手洗いを習慣にしよう!

石けんをよく泡立て、手の甲、指、爪、手首まで、流水で30秒以上かけて洗い残しのないように、しっかり洗いましょう。

●調理は十分に加熱しよう!

カキなどの二枚貝は、中心温度85°C以上で1分間以上、加熱しましょう。調理器具も、同様の加熱が有効です。

ノロウイルスにかかってしまったら

万が一、ノロウイルスに感染してしまったら、脱水症状にならないように水分を補給し、下痢や嘔吐が続くときは、医療機関を受診します。そして、症状がおさまった後も、手洗いなどを念入りに行い、家族等に感染を広げないようにしましょう。

- 85°C以上、1分間以上
- 200ppm(0.02%)次亜塩素酸ナトリウム

ノロウイルスが付着した衣類、寝具類、じゅうたんなどは、どちらかの方法で処理しましょう。

200ppm(0.02%)
次亜塩素酸
ナトリウムの作り方

※原液は、塩素濃度約5%の市販の漂白剤を使用。



2ℓの水
ペットボトル1本



原液
ペットボトルの
キャップ2杯



感染者の便や嘔吐物は注意深く処理を

- ① 処理する人は、使い捨ての手袋・マスクを着用します。
- ② ウイルスが飛び散らないように便や嘔吐物にペーパータオルをかぶせ、静かに拭き取ります。
- ③ さらに、便や嘔吐物が付着した床などは、200ppm(0.02%)の次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませたペーパータオルで覆い、浸すように残さず拭き取ります。
- ④ 使用済みのペーパータオルや手袋・マスクは、ビニール袋に密閉して廃棄し、手洗い・うがいをしましょう。

