

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

ノロウイルスによる冬の食中毒を予防しよう

ノロウイルスによる食中毒は、晩秋から春先にかけて多く発生し、12月から翌年の1月にピークを迎えます。感染力が強く、ワクチンや特効薬もないため、感染予防が大事になります。

ノロウイルスの感染経路

感染経路の大部分は、口からウイルスが入る「**経口感染**」です。感染者の嘔吐物^{おうとぶつ}や排せつ物に触れた手指を介しての感染、嘔吐物などの飛沫^{ひまつ}を吸い込むことによる飛沫感染などの「**人からの感染**」と、感染者が調理した食品や、ウイルスに汚染された食品を十分に加熱せず食べることによる「**食品からの感染**」の2通りがあります。

ノロウイルス感染による主な症状

感染すると約 24～48 時間の潜伏期間後、主に吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が表れます。多くは、これらの症状が 1～2 日続いた後に治まります。感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状で済む人もいます。抵抗力の弱い子供や高齢者、持病のある人などは感染すると脱水症状になったり重症化したり、誤って嘔吐物を気道に詰まらせることもあるので、注意が必要です。

ノロウイルス感染を予防する 4 つのポイント

- ①**持ち込まない**…食材を調理する場に、ウイルスを持ち込まない。食材や調理器具に触れる場合は、事前にせっけんで丁寧に手を洗う。腹痛や下痢などの症状があれば、食品に触れる作業は控える。
- ②**付けない**…食材、食器、調理器具などに触れる前には、必ずせっけんで丁寧に手を洗う。調理前（中断したときも）、食事前、トイレの後、下痢などの患者の汚物処理の後には、同様に手を洗う。
- ③**やっつける**…ウイルスの死滅には、加熱処理が有効。ウイルスの付着や、汚染の恐れがある二枚貝などの食品は、中心温度 85℃～90℃で 90 秒以上の加熱が必要。
- ④**広げない**…身近でノロウイルスによる食中毒が発生したときは、感染者が触れた物を介して感染につながる場合もあるので、食器や周囲の生活環境の消毒を徹底し、汚物処理で 2 次感染が起きないように十分注意する。環境（ドアノブ、カーテン、リネン類、日用品など）の消毒には、次亜塩素酸ナトリウムや亜塩素酸水などの使用が有効。ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、感染の恐れがあるので、速やかに汚物処理をし、その後は空気の流れに注意して十分な換気を行う。