

むこちゃん 通信 vol.20



ノロウイルスに要注意!

こんにちは、寒い日が続きますね。以前に夏の食中毒予防についてお話したことがありますが、食中毒予防が必要なのは夏だけではなく、実は食中毒は1年を通して発生します。特に冬になると、ノロウイルスによる、感染性胃腸炎や食中毒が流行します。ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛や嘔吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。今回はそんなノロウイルスによる食中毒の症状や予防方法についてお話ししましょう。

ノロウイルスとは?



ノロウイルスは、小さな球形をしたウイルスで、非常に強い感染力をもっています。ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが付着した手で調理し、そのウイルスが付着した食品を食べたりするなどして、ノロウイルスに感染することで起こります。発生件数の推移を見ると、11月から増え始め、12月から翌年1月が発生のピークとなっています。

ノロウイルスの症状は?

感染から発症までの時間(潜伏時間)は24時間から48時間で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃から38℃の発熱などです。通常、これらの症状が1日から2日続いた後、治癒します。また感染しても発症しない人や、軽い風邪のような症状で済む人もいます。

しかし、持病のある人や乳幼児、高齢者などは、脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりするケースもあるので注意が必要です。

無症状でも身近な人に症状がある場合は、自分も感染している可能性があるため、知らず知らずのうちに感染を広めてしまう場合があります。



うさぎのむこ

ノロウイルスは、どのように感染するの?

① 経口感染



② 接触感染



③ 飛沫感染



④ 空気感染



ノロウイルスによる食中毒を防ぐにはどうすればいいの?

ノロウイルスを防ぐポイントは、「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」の4つです。以下の予防4原則で対策しましょう。

① ウイルスを「持ち込まない」

普段から、感染しないように、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がける。腹痛や下痢などの症状がある時は、食品を直接取り扱う作業をしない。 ※調理する人がノロウイルスに感染していると、その人が調理した食品を食べることによって多くの人にノロウイルスが二次感染してしまいます。



② ノロウイルスを「つけない」

point
時計やアクセサリを外して、石けんを使って指先や指の前、爪先までしっかり洗いましょう!



食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの「手洗い」をしっかり行いましょう。

〈手を洗うタイミング〉

トイレに行った後、調理施設に入る前、料理の盛りつけ前、次の調理作業に入る前、手袋を着用する前など。

③ ノロウイルスを「やっつける」

食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、中心温度85℃から90℃、90秒以上の加熱が必要です。調理器具は洗剤などで十分に洗浄した後、熱湯(85℃以上)で1分以上加熱するか、塩素消毒液*(塩素濃度200ppm)に浸して消毒します。

※次亜塩素酸ナトリウムを水で薄める等で作ることができます。家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。



④ ノロウイルスを「ひろげない」

ノロウイルスが身近で発生したときには、ノロウイルスの感染を広げないために、食器や環境などの消毒を徹底すること、また、おう吐物などの処理の際に二次感染しないように対策することが重要です。

さいごに

ご紹介したように、自宅でも「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」の4つの対策を徹底し、家族に二次感染を広げないように努めましょう。またノロウイルスは、症状が治まってからもしばらくの間、便から排出されますので、引き続き感染を広げないように手洗いなどの予防を徹底しましょう。

たんぽぽ薬局 武庫之荘店

政府広報オンライン「ノロウイルスに要注意! 感染経路と予防方法は?」
(<https://www.gov-online.go.jp/article/201811/entry-7449.html>)
を加工して作成しました。

