

ノロウイルスにご注意を

12月～3月は、ノロウイルスが流行しやすい時期です。感染すると、胃腸炎を引き起こしたり、食中毒に至ることもあります。症状や予防方法を知り、しっかりと対策をしましょう。

症状

ノロウイルスは、感染力が非常に強いウイルスです。わずかな量でも感染性胃腸炎を引き起こします。主な症状は、おう吐、下痢、腹痛、発熱です。感染してから1～2日後に発症します。一般的に2～3日で回復しますが、抵抗力のない子どもや高齢者では重症化したり、おう吐物を誤って気管に詰まらせて窒息することがあります。症状がなくなっても1週間～1カ月間は、便の中にウイルスが排出されるので、二次感染にも注意が必要です。



予防方法

●日常の感染予防

感染は、感染者の便やおう吐物を処理した人の手を介して感染します。感染した人の便・おう吐物にはノロウイルスが1グラムあたり数億個いるといわれています。調理や食事の前、おむつ交換の後、トイレの後には、石鹸で指先や指の間、手首など丁寧に時間をかけて洗いましょう。

●食品の感染予防

カキなどの二枚貝を生で食べることは控えましょう。ノロウイルスは加熱することで死滅します。火を通せる食品は中心までしっかり加熱しましょう。また、調理器具やシンクは洗浄・消毒を徹底しましょう。

感染の拡大防止策

下痢のあるときや風邪に似た症状のあるときは、次のことに注意しましょう。

- 1 トイレに入った後は、石けんで2回手洗いを行い、ノロウイルスを手から洗い落とす。
- 2 できるだけ調理はしない。食品を扱う前はよく手を洗う。
- 3 ノロウイルスは汚染された浴槽の水からも感染することがあるため、お風呂は最後に入るかシャワーだけにする。体を洗うもしくは拭くタオルも共有しない。
- 4 ノロウイルスに対しては、次亜塩素酸ナトリウム消毒が効果的。ドアノブや便座を二度拭き消毒する。



ノロウイルスに有効なワクチンはなく、アルコール消毒も効果がありません。手洗いをしっかりし、ノロウイルスを予防しましょう。