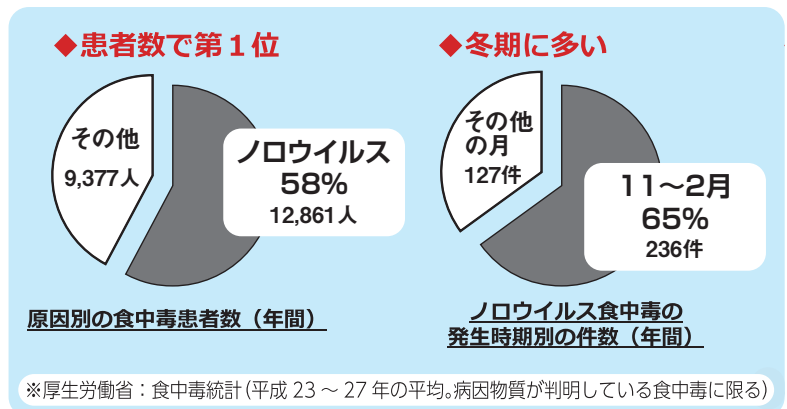


## 冬の食中毒・ノロウイルスについて

### ■ノロウイルスとは

特に冬季に流行するウイルスによる感染性胃腸炎および食中毒です。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐きつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。



### ■主な感染経路と症状

感染経路	症状
<p>＜食品からの感染＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●感染した人が調理などをして汚染された食品</li> <li>●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など</li> </ul> <p>＜人からの感染＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●患者のふん便やおう吐物からの二次感染</li> <li>●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染</li> </ul>	<p>＜潜伏時間＞</p> <p>感染から発症まで24～48時間</p> <p>＜主な症状＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。</li> <li>●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。</li> </ul>

引用：厚生労働省 食中毒の原因（細菌以外）「ノロウイルス食中毒予防対策リーフレット」予防対策  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoku/shokuhin/syokuchu/03.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/shokuhin/syokuchu/03.html)

ノロウイルスの怖いところは感染力です。吐物だけでなく、吐物が細かい飛沫となって空気中を浮遊したり、一旦床に落下したものが、乾燥、浮遊して口に入り感染することもあります。

### ■治療法

通常、対症療法が行われます。特に体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。

### ■おう吐物・下痢便の処理

ノロウイルス感染症の場合、そのおう吐物や下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれています。そしてわずかな量のウイルスが体の中に入っただけで、容易に感染します。また、ノロウイルスは塩素系の消毒剤や家庭用漂白剤でなければ効果的な消毒はできません。取り扱いには注意が必要です。



## ■塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、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。

- 濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppm の濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppm の濃度の塩素消毒液	
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6 %	10ml	3L	50ml	3L
1 %	60ml	3L	300ml	3L

- ▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶次亜塩素酸ナトリウムは**使用期限内のもの**を使用してください。
- ▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがありますので**、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ▶消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、**誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管**しましょう。

引用：厚生労働省 食中毒の原因(細菌以外) 「ノロウイルス食中毒予防対策リーフレット」予防対策  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/03.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/03.html)

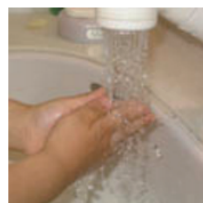
## ■予防法

一番効果的なのは手洗いです。図を参考に今一度手洗いを見直してみましょう。この時期は特にトイレのドアノブや便座は次亜塩素酸ナトリウムで常に消毒をしたほうがいいでしょう。ウイルスも細菌も熱には弱いので、食材などを加熱すると食中毒を予防することができます。

### 正しい 手の 洗い方



時計や指輪、アクセサリー、つけ爪などを外してから、手を洗いましょう。



1. 流水で汚れを簡単に洗い流しましょう。



2. せっけんをつけて十分に泡立てましょう。



3. 手のひらをあわせてよくこすり、次に手のひらと手の甲をあわせてよくこすりましょう。



4. 両手を組むようにして指をこすり、次に手のひらと手の甲をよよく洗いましょう。



5. 爪の間も十分に洗いましょう。



6. 親指は、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。



7. 手首も忘れずに、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。



8. 洗った手が再び汚れないように、蛇口をせっけんで洗って流してから水を出し、流水でせっけんと汚れを十分に洗い流しましょう。



9. 清潔な乾いたタオルなどで水気を拭きとりましょう。



10. 手洗い完了！

引用：農林水産省「正しい手の洗い方」  
<http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/handwash.html>