

ノロウイルス食中毒に注意を！

冬はノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が流行します。子どもや高齢者のように、抵抗力の弱い人が感染すると、症状が重くなることもあるため、注意が必要です。ノロウイルスの特徴や予防のポイントを知って、この冬に備えましょう。

ノロウイルスとは

人間の腸の中で増殖し、食品の中では増殖しないウイルスで、感染力が非常に強く、ごく少量でも感染します。一般に経口感染し、大体1日から2日の潜伏期間を経て、主に下痢やおう吐などの症状が出ますが、感染しても症状が出ない場合や、軽い風邪のような症状だけの場合もあります。

症状が治まった後でも、約2週間から1カ月程度の間は、ふん便からウイルスが排出され続けることがあるため、トイレなどを介して周囲に二次感染を引き起こすことがあります。

ノロウイルス食中毒の原因は？

ノロウイルスが付着した食品を十分に加熱しないまま食べたり、感染した人が調理をする時に食品にウイルスを付着させてしまい、その食品を食べることによって感染する場合があります。

食中毒以外にも、感染した人のおう吐物やふん便に含まれているウイルスが空気中に舞い上がり、それを口から吸い込むことで感染することもあります。

ノロウイルス食中毒予防のポイント

次のポイントに注意して、食中毒を予防しましょう。

① 手洗いの徹底

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。せっけん自体にはノロウイルスの消毒効果はあまりありませんが、せっけんをよく泡立てて手をしっかりと洗い、ウイルスを洗い落とすことが重要です。食事の前やトイレの後などには必ず手を洗いまししょう。

② 食品の加熱、調理器具の洗浄消毒

ノロウイルスは十分な加熱で死滅します。加熱の目安は、食品の中心部分の温度が85～90℃の状態です。90秒以上です。

また、使用後の調理器具は、よく洗った後で次亜塩素酸ナトリウム消毒液（作り方は【参考】のとおり）や煮沸で消毒すると効果的です。

③ おう吐物・ふん便の処理

ノロウイルスの感染が疑われる人のおう吐物やふん便を処理する場合は、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を含ませた布やペーパータオルで覆い、その後、ビニール袋などに入れてごみとして処分します。汚れた床なども、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を含ませた布で覆い、しばらくそのまま放置して消毒してから拭き取ってください。

なお、カーペットのように塩素系の消毒液が使えないものは、85℃以上のアイロンを1分以上押し当てて消毒するという方法もあります。

【参考】次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて作ることが出来ます。使用する商品によって濃度が異なりますので、原液の濃度をよく確認してから希釈してください。

一般的に市販されている塩素系漂白剤（塩素濃度5%）の場合は表のとおりです。

〈家庭用の塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合〉

通常の掃除用 (調理器具、ドアノブ、水道の蛇口など)		汚染がひどい場所用 (おう吐物やふん便が付いた床、衣類など)	
0.02%の消毒液		0.1%の消毒液	
原液の量	水の量	原液の量	水の量
4ml	1L	10ml	500ml

※消毒液は遮光性のある容器で保存してください。
(保存期間の目安：1カ月間)

ノロウイルス食中毒かなと思ったら

具合が悪くなったからといって、自己判断ですぐに薬を飲むのは危険です。薬で下痢などを止めることでさらに症状が悪化する場合があります。

食中毒は急激に症状が悪化する場合がありますので、食中毒が疑われる場合は、すぐにかかりつけの医師の診察を受けてください。

問 保健所東部生活衛生課 ☎ 522・8728、同西部生活衛生課 ☎ 642・1441 内線602へ。



子宮頸がん予防ワクチンに関する相談を受け付けています

子宮頸がん予防ワクチン接種後に痛みやしびれ、脱力、運動障害等の症状が継続するなど、悩んでいる人やその保護者は、以下へ相談してください。▼予防接種や健康状態に関すること

とⅡ各区役所健康相談コーナー
か保健福祉局保健衛生課 ☎ 582・2430 ▼学校生活に関すること(中学校まで)Ⅱ教育委員会学校保健課 ☎ 582・2381。