

心とからだの健康づくり

11月からはノロウイルスに注意!

— 職場と家庭で特徴を確認し予防しましょう —

「手洗い」をしっかり行いましょう

特に食事前、トイレの後、調理前後は必ずよく手を洗いましょう。

石鹸でよく洗浄し、すすぎは流水で十分に。

2回繰り返すとより効果的。



中心部 85~90℃で
90秒間以上加熱して
食べましょう

加熱が必要な食品は中心部まで
しっかりと「加熱」しましょう

年間の食中毒患者数の約半分はノロウイルスによるもので、うち7割が11月から2月に発生するなど、この時期の感染性胃腸炎の発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。症状は嘔吐・下痢・腹痛で、健康な人は1~2日でおさまりますが、ノロウイルスに効く抗ウイルス剤はなく対症療法しかありません。症状も重いと嘔吐・下痢を繰り返し脱水症状になっ

たり、こどもやお年寄りには吐物を気道につまらせ死亡することもあるので注意が必要です。

主な感染経路は、①ノロウイルス患者のふん便や吐物 ②ヒトからヒトへ飛沫感染等直接感染 ③感染した者が調理した食品 ④汚染されていた二枚貝（未加熱）などです。

さらに感染後も2週間程度、長くて1カ月程度ウイルスを排泄しています。

対策としては、

▼手洗い：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。調理の前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等の後には必ず行いましょう。

また、ノロウイルスの大きさは細菌の30~100分の1と、とても小さいうえに10~100個で感染発症します。しわの間など意識してしっかり洗い落としましょう。

▼食品の加熱処理：一般にウイルスは熱に弱いため有効な手段です。ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合は、中心部が85℃~90℃で90秒以上の加熱が望まれます。