



11月

ノロウイルス



ノロウイルス感染症とは、ノロウイルスが手指や食品から口に入り、乳幼児から高齢者までの幅広い層に急性胃腸炎を引き起こす、疾患のことです。冬場に多く、11月頃から流行がはじまり12～2月にかけてピークを迎えます。

主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛など、また発熱を伴うこともあります。

感染から発症まで24～48時間程度とされていますが、

これらの症状は1～2日程度で治癒し、後遺症が残ることはありません。

予防方法

調理前、トイレの後はせっけんを使いしっかり手を洗いましょう！
使用するタオル等は清潔なものを使用し共有するのは避けましょう。
(特にノロウイルスが流行する冬場は、水が冷たく、手洗いが疎かになりがちです)

食品の生食はできるだけ避け(特に生カキや二枚貝) 中心部まで十分に加熱をしましょう。感染性をなくすには食品の中心温度が85以上で1分間以上の加熱が必要です。

生鮮食品(野菜・果物等)は十分に洗浄しましょう。

便や吐物には大量のウイルスが含まれているため、処理の際には手袋やマスク、ガウンやエプロンを着用しましょう。

ノロウイルスにはアルコール消毒では効果がないので、塩素系消毒剤(市販の台所用漂白剤や哺乳瓶消毒液)又は煮沸(85以上1分以上加熱)にて消毒しましょう。

(*塩素系消毒剤は水5Lに対してキャップ1杯を目安に希釈し使用しましょう。これで約250倍希釈になります。)



なお、下痢やおう吐がひどい場合、脱水症状を起こすことがありますので、水分補給に努めるとともに、早めに医療機関を受診してください。

(特に乳幼児や高齢者には注意が必要です)



JA熊本厚生連健康管理センター

所長 粟津 雄一郎

TEL: 096(328)1256

FAX: 096(328)1229