

# ノロウイルス感染に気をつけましょう

食品の加熱 & 手洗いをしっかりと！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬に多く発生します。「おなかにくる風邪」と油断しがちですが、お年寄りなどは重症化することもあります。特徴を知って予防しましょう。

## ○特徴

### 食中毒と感染症の2つの顔を持つウイルス

ノロウイルスは、下記の「主な原因」①、②のように飲食物を介して感染すれば「食中毒」として、③のように人から人に感染すれば「感染症」として扱われます。

#### 二枚貝の内臓に蓄積

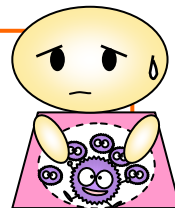
二枚貝の内臓（中腸腺）には、ウイルスが蓄積されていることがあります。

#### 感染力が強い！

100個以下という少量のウイルスでも感染・発症します。

#### 人の腸の中だけで増殖

人にだけ感染します。食品の中では増えません。



## ○主な原因

### ① 加熱不十分な二枚貝 (食品→人)

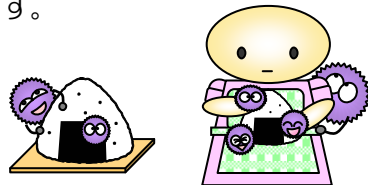


汚染された二枚貝を生で、あるいは十分に加熱しないで食べるにより感染することがあります。

### 食中毒

### ② 二次汚染(人→食品→人)

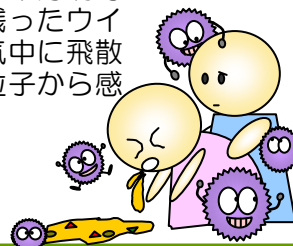
感染した人が、手をよく洗わずに調理をすると、手や調理器具から食品にウイルスがうつり、この食品を食べた人が感染します。



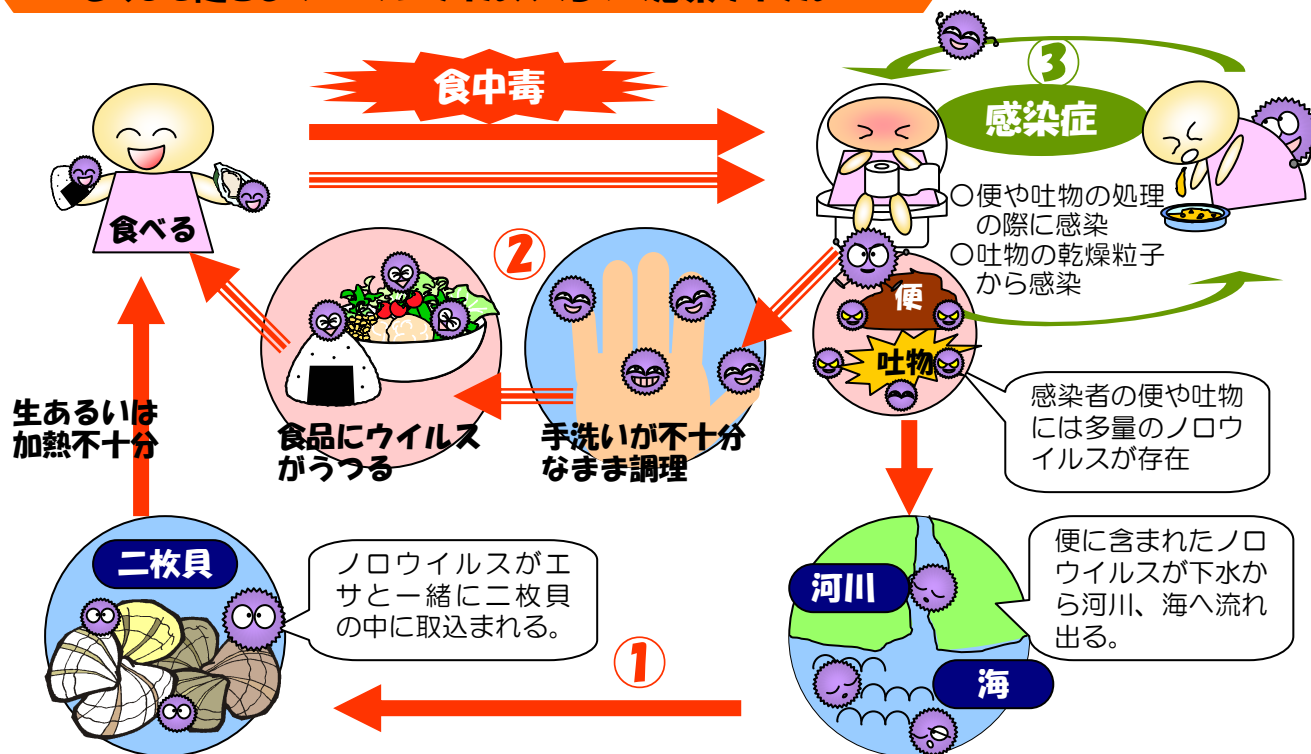
### 感染症

### ③ 人から人に感染

○感染した人の便や吐物を処理するときに感染します。  
○汚染箇所を十分消毒しないと残ったウイルスが空气中に飛散し、この粒子から感染します。



## どうして起こるの？～ノロウイルスの3つの感染サイクル



## ○ 主な症状

嘔吐

腹痛

下痢\*

発熱\*

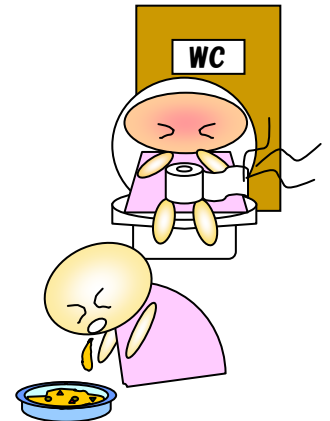
※水のような下痢

※38℃以下

○感染してから症状がでるまで24時間から48時間（平均36時間）かかります。

○通常3日程度で回復しますが、抵抗力の弱い子どもやお年寄りには、重い症状になることがあります。早めに医師の診断を受けましょう。

回復後も通常1週間から長いときは1ヶ月程度、便の中にウイルスを排泄することがありますので、注意が必要です。



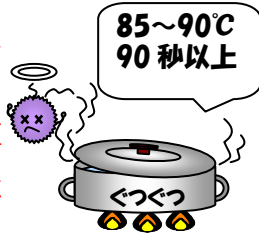
## 今からできるノロウイルス感染の予防法！

### 1 食材はしっかり加熱！

○食材は、中心部まで十分に加熱しましょう。

※湯通り程度の加熱、酢やレモンではウイルスは死にません！

※ノロウイルス食中毒は貝の鮮度とは関係ありません。「新鮮だから安心」は間違いです。

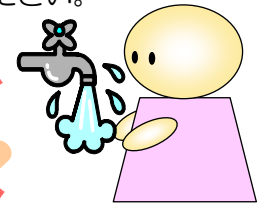
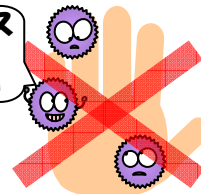


### 2 手洗いが最大の予防！

○調理前、食事前、トイレの後は、しっかり手洗いをしましょう。

※手洗いのしかたは、第5号「手洗いは食中毒予防の基本」をご覧ください。

ウイルスを手につけない



### 3 調理器具はよく洗って、消毒しよう！

○使用した調理器具は、十分に洗浄して、熱湯（85℃で1分以上）や塩素系漂白剤などで消毒しましょう。



### 4 感染者からの感染を予防しよう！

○便や吐物进行处理するときは、使い捨てのマスクと手袋を着用しましょう。

○汚染した箇所は、塩素系漂白剤を含ませた使い捨てのタオルなどで、よく拭き取りましょう。

○汚物の後片付けが終わったら、よく手を洗い、うがいをしましょう。

※吐物の処理を甘くみてはいけません！正しい処理方法で感染の拡大を防ぎましょう。

※消毒薬の作りかたと消毒のしかたは、次号に掲載予定です。

ノロウイルスに感染しても症状が出ずに便にウイルスを排泄していることがあります。健康状態に関わらず手洗いはしっかりしましょう。

次回は、「消毒薬の作りかたと消毒のしかた」です。

札幌市東区保健福祉部健康・子ども課生活衛生係

札幌市東区北10条東7丁目 Tel711-3213

<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>

