


夏のイメージが強い食中毒ではありますが、**これからの季節に心配なのは、ウイルス性の食中毒として事件数、患者数の多いノロウイルス**です。ノロウイルスは感染力が強く、主に手指や食品などを介して経口で感染し、大規模な食中毒(集団発生)などを起こしやすいため、注意が必要です。健康な人では軽症で回復することが多いと言われていますが、子供やお年寄りなどでは重症化することもあり、注意が必要です。今回はノロウイルスについて、考えたいと思います。

潜伏期間 (感染から発症までの時間)	感染後、24～48 時間程度で発症	
主な症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの急性胃腸炎症状 感染しても発症しない場合や、風邪様の症状の場合もある	
発熱	軽度 通常、上記の症状が1～2日続いた後、治癒	

ノロウイルスの予防のポイント

残念ながら**ノロウイルスにはワクチンがなく**、治療は輸液などの対症療法に限られてしまいます。日頃からの対策として、自身、そしてご家庭などでできる予防対策、3つのポイントを徹底しましょう！



①**手洗い**: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といわれています。

●タイミング

帰宅時、食事の前、調理の前後、盛り付け前に加え、トイレの後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換などを行った後(手袋をして直接触れないようにしていても)には必ず石けんやハンドソープを使用して丁寧に洗います。すすぎは流水で十分に流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭くのも大切なポイントです。

指先、指の間、爪の間、親指周り、手首、時計、指輪などには、汚れが残りやすいため、意識してしっかり洗いましょう。
※**消毒用エタノールによる手指消毒は、石けんと流水を用いた手洗いの代用にはなりません**。すぐに石けんによる手洗いが出来ないような場合は、一般的な感染症対策の観点から手洗いの補助として用います。

②**調理器具の消毒**:家庭では、洗剤などでしっかり洗浄した後、**熱湯で加熱する消毒がお勧め**です。

③**調理**:一般的にノロウイルスは熱に弱いと言われ、しっかり加熱処理をすることでウイルスの活性を失わせることにつながります(失活化)。ノロウイルスの汚染のおそれがある二枚貝などの調理では、**中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が望ましく**、特に子供や高齢者などの抵抗力の弱い人は、加熱が必要な食品においては中心部までしっかり加熱することが重要です。体調の悪いときは他の食品も生食は控え、しっかりと加熱して摂りましょう。

自分・家族がノロウイルスに感染？

患者の便や嘔吐物には、大量のノロウイルスが存在し感染源となりうるため、処理する際の二次感染や飛沫感染に十分な注意が必要です。ノロウイルスは**乾燥すると空中に漂い、これが感染源となることもある**ため、嘔吐物や便は乾燥しないうちに速やかに処理することが重要です。また、汚物の処理は広げないように静かに処理した後、消毒液を使用してしっかり消毒を行います。また、ウイルスが屋外に出て行くよう、**十分に換気**を行いながら行うことも大切です。便や嘔吐物などを処理した後の床や手袋、マスクなどは、二次感染を防ぐために必ず適正な処理を行いましょう。

《消毒液の作り方》(塩素系漂白剤の希釈方法、原液濃度5～6%の場合)

・0.1%消毒液:嘔吐物、便がついた物、場所などの消毒用⇒塩素系漂白剤原液(40ml)＋水 2L

・0.02%消毒液:トイレのドアノブ、水栓レバー、便座、衣類、食器具などの消毒用⇒塩素系漂白剤原液(10ml)＋水 2L

* 消毒液、使用上の注意:容器に記載されている「使用上の注意」を必ず確認し、作り置きは控えます。汚れが残っていると消毒の効果が弱まってしまいます。しっかり汚れを取り除いてから、消毒液を使用することが大切です。

誤飲、誤使用を防ぐため、希釈した消毒液の容器には必ず「消毒液」と記載します。

