

油断できない！！ノロウイルス

～感染性胃腸炎を予防しましょう～

○ノロウイルスとは

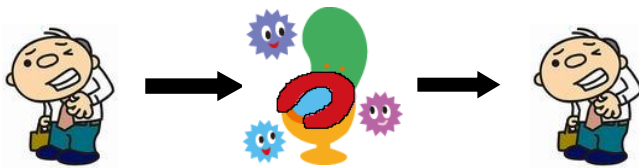
冬の食中毒の代表とも言えるノロウイルス。ノロウイルスは低温・乾燥に強いいため、特に冬時期に活動が活発になります。

感染すると通常は 24～48 時間以内に嘔吐や下痢などの症状が出ます。通常であれば 2～3 日で症状は治まりますが、高齢者や子どもなど抵抗力の弱い方が感染すると重篤化することもあり、油断できません。また、ノロウイルスは感染力が強く、少ないウイルス量（10～100 個）で感染します。そのため、汚染した場所に触れた手指を介して感染したり、乾燥すると容易に空気中へ漂い二次感染を起こしやすく、周囲に広がりやすいのです。

また、感染者のふん便に含まれるノロウイルスが、下水や河川・海を経由して二枚貝の中腸腺に蓄積している場合もあります。食品の取り扱いにも注意が必要です。

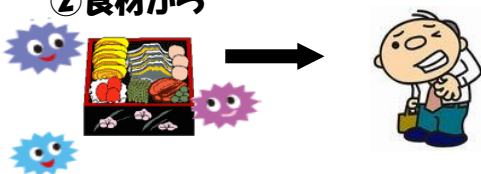
○ノロウイルスはどのようにうつるの？

①患者のふん便、嘔吐物などからの二次感染



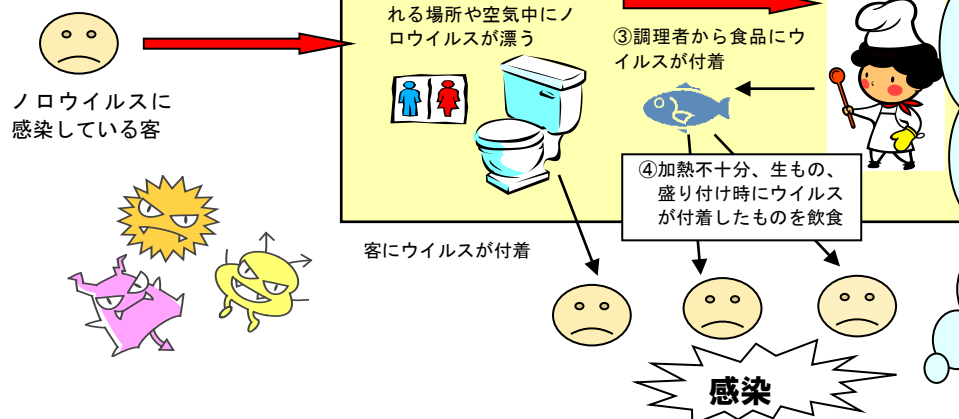
- ・汚染されているものに接触し、不十分な手洗い後の飲食や調理
- ・嘔吐物などから空気中に漂ったウイルスが口に入るなどの経口感染

②食材から



- ・ウイルスで汚染された食品を不十分な加熱のまま摂食

飲食店などにおけるノロウイルス感染(例)



人によっては、不顕性感染^{ひげんせい}といって、感染していても症状が無く、知らない間にウイルスを排菌していることもあるため、流行時期には特に注意が必要です。

☆ノロウイルス豆知識☆

昨年の冬から今年初めにかけて全国で大流行したノロウイルス。国立感染症研究所の情報では、日本より先にヨーロッパで流行していたものと同じ新型で、今まで国内で見つかったことのない型が発見されています。

ノロウイルスは、インフルエンザと同じように毎年微妙にウイルスが変化しているのですが、昨年の型は、従来よりも変異幅が大きいとの見解もあり、ほとんどの人が免疫をもたない型であったために、多くの人々が感染した可能性があります。

ノロウイルスが流行する季節には、日常からの予防対策を徹底して、ノロウイルスに感染する機会を減らすことが大切です。

○ノロウイルス予防方法

手を洗いましょう

調理の前、食事の前、トイレの後には、必ず石けんを使用し、流水で十分時間をかけて手洗いを行いましょう。

手を拭く時は、タオルの共用を避け、ペーパータオルなどを使用しましょう。



ノロウイルス予防は、手洗いが一番！



食品は十分加熱しましょう

二枚貝などノロウイルスに汚染されている可能性のある食品は、中心温度85℃1分以上の加熱が必要です。

調理者を介して食品がウイルス汚染されることが多いため、二枚貝以外の食品についても、十分な加熱とともに清潔な手指や器具で調理することが大切です。

二次感染を予防しましょう

ふん便や吐物の処理をするときには、使い捨て手袋、マスク等を用いて汚物が乾燥する前に処理してください。

拭き取る場合は、ペーパータオル等を使用し、家庭用塩素系漂白剤などの次亜塩素酸ナトリウムに浸した後、ビニール袋に密封してから廃棄してください。



普段の掃除に一工夫

トイレのドアノブやスイッチなど、手の触れる部分（ウイルスの付着しやすい部分）を家庭用塩素系漂白剤を薄めた消毒液で拭きます。また、調理を行うキッチンにおいては、意外と冷蔵庫の中や取っ手に雑菌が多く付着しています。

定期的に冷蔵庫の中や取っ手も清掃・殺菌しましょう。



お問い合わせは…

小樽市保健所

感染症担当

食品衛生グループ

電話 0134-22-3110

電話 0134-22-3118