

# ノロウイルスにご注意を！

毎年11月頃から、ノロウイルスによる食中毒が増えてきています。ノロウイルスは、**手指や食品を介して、経口で感染**し、ヒトの腸管で増殖し、**嘔吐、下痢、腹痛、微熱**などを起こします。**感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすい**ため注意が必要です。特に子どもや高齢者は重篤化することがありますので、特に注意して下さい。また、ノロウイルスにはワクチンがなく、対症療法に限られるので、予防対策をしっかりしましょう。

## 《ノロウイルスはどのように感染するの？》

感染経路には、主に**①人から感染**と**②食品からの感染**があります。

### ① 人から感染

- ・ 感染した人の便や嘔吐物から人の手を介して二次感染する場合
- ・ 家庭や施設内などで飛沫により感染する場合

### ② 食品からの感染

- ・ 感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合
- ・ ウイルスを蓄積した、加熱不十分な二枚貝を食べた場合 など



## 《ノロウイルスによる食中毒の症状》

- ・ 食後1～2日で、嘔吐や激しい下痢、腹痛、微熱などの症状を起こします。
- ・ 幼児や抵抗力が落ちている人では、症状が重くなることがあります。



# ノロウイルスを防ぐには

## 1、「手洗い」をしっかりと！

特に、食事の前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。  
指の間や爪の間もしっかり洗いましょう。



## 2、「人からの感染」を防ぐ！

家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、  
感染した人の嘔吐物からの二次感染や飛沫感染を予防する必要があります。  
マスクを着用したり、嘔吐物の処理の方法に気をつけましょう。



### ◆片付けるときのポイント◆

- ① 使い捨ての手袋とマスクをつけ、ペーパータオルなどで静かに取り除きましょう。
- ② 使った手袋、マスク、ペーパータオルなどは、ビニール袋に密閉して捨てましょう。
- ③ 便や嘔吐物で汚れた床は、塩素消毒液を含ませた布でおおい、しばらくそのまま置いて消毒し、水拭きしましょう。
- ④ 片づけが終わったら、石けんでしっかり手を洗いましょう。

### 3、「食品からの感染」を防ぐ！

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう

・二枚貝等のノロウイルス汚染の恐れのある食品の場合、ウイルスを失活させるには、

**中心部が85℃～90℃で90秒間以上の加熱**が必要とされています。

・調理器具や調理台は“消毒”していつも清潔にしておきましょう。

・まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗いましょう。

洗った後に煮沸消毒をするか塩素消毒液に浸すように拭いて消毒することが有効です。

