

# ほけんし こんにちは保健師です。

今月の担当は、渡辺 愛華です。

## ノロウイルスによる感染症・食中毒を防ぎましょう

食中毒というと、夏場に多く発生するイメージがあると思いますが、冬場も夏場と同じように注意が必要です。冬場に多く発生するものは、「ウイルス性食中毒」で、その代表的なものがノロウイルスです。

ノロウイルスは、牡蠣などの二枚貝の生食による食中毒が有名です。感染後24～48時間ほどで、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などの症状が現れます。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化することもあるため、特に注意が必要です。また、回復後も1週間程度はウイルスが排泄されるため、万全な感染対策が必要です。

### ●ノロウイルスによる感染症予防のポイント●

#### 1 健康管理

普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。

#### 2 手洗い

トイレの後、調理の前などは十分に手洗いを。

汚れの残りやすいところ（指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首など）を丁寧に洗う。

#### 3 調理器具等の消毒

①塩素消毒：洗剤などで十分に洗浄し、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで浸しながら拭く。エタノール逆性石鹼はあまり効果がありません。

②熱湯消毒：熱湯（85℃以上）で1分間以上加熱する。

### ●嘔吐物などの処理●

- ・患者の嘔吐物やオムツなどは速やかに処理する。ノロウイルスは、感染すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
- ・使い捨てのマスクや手袋などを着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取り、次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒後、水拭きをする。
- ・拭き取った嘔吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄する。その際、できればビニール袋の中で0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液に浸す。
- ・後始末が終わったら、丁寧に手を洗う。

### ●次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方●

～台所用塩素系漂白剤（5%）を原液とした場合の作り方～

#### 1 通常のお掃除用（調理器具やドアノブ、手すり等）

1リットルの水にキャップ1杯（5ml）の漂白剤を加える。

#### 2 汚染がひどい場所（嘔吐物や糞便が付いた床、衣類など）

500mlの水にキャップ2杯（10ml）の漂白剤を加える。

※使用する際は、十分な換気をし、酸性のものと混ぜない。また、金属に使用した際は、さびることがあるため消毒後に水で洗い流すか、拭き取るなどする。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。