

こんにちは保健師です

今月の担当は、藤森 裕美です。

「ノロウイルスによる感染性胃腸炎、食中毒を防ぎましょう」

強い感染でしばしば集団感染を引き起こすノロウイルス。最近ではより強力な新しいタイプのノロウイルスも確認されており、冬場の流行が懸念されています。主な症状や感染ルート、予防方法などの知識を身につけてノロウイルスの感染、食中毒を防ぎましょう。

★どのような症状なの？

潜伏期間（感染から発症までの時間）は通常24～48時間で、主に吐き気や嘔吐、下痢、腹痛など症状が激しいのが特徴です。

★どのように感染するの？

ノロウイルスの感染経路はほとんどが経口感染です。

- (1) ノロウイルスが大量に含まれるふん便や吐ぶつから人の手などを介した場合
- (2) 乾燥してほこりと共に空気中に散ったウイルスを吸い込んだ場合
- (3) 家庭や共同生活施設など人同士で接触した場合
- (4) 食品を取り扱う人が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- (5) 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理をしないで食べた場合
- (6) ノロウイルスに汚染された食品や井戸水等を飲食した場合

※症状がなくなっても、通常では1週間程度、長い時には1か月程度、ふん便の中にウイルスの排泄が続くことがありますので、注意が必要です。

★予防方法は？

- (1) 手洗い 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- (2) 消毒 次亜塩素酸ナトリウム（台所用塩素系漂白剤、0.02～0.1%）での消毒や加熱（85℃～90℃以上で90秒以上）が効果があります。
- (3) 汚物の処理 感染を広げないために、ふん便や吐ぶつの適切な処理が重要です。

吐ぶつの処理のポイント

- ①汚物をペーパータオル等で外側から内側に静かに拭きとります。
- ②汚物をビニール袋に入れ密封します。0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度入れるとより効果的です。
- ③ウイルスに汚染された場所を、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布やペーパータオルなどで消毒します。

★ペットボトルを使用した消毒液の作り方

台所用塩素系漂白剤（5%）を原液とした作り方（ペットボトルのキャップ1杯が約5mlに相当します）

①0.1%の消毒液：キャップ2杯（約10ml）の漂白剤を、500mlのペットボトルの水に加える。

②0.02%の消毒液：キャップ1杯（約5ml）の漂白剤を、1ℓのペットボトルの水に加える。

<注意>ペットボトルで作った消毒液は間違えて飲まないように「消毒液」と大きく明記してください。

また、小さいお子さんがいる場合は、手の届かない場所で管理してください。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。