

12月

ノロウイルスに注意！



“食中毒”と聞くとどの季節を思い浮かべますか？
実はノロウイルスによる食中毒の多くは、冬に発生しています。

ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、感染性胃腸炎や食中毒を引き起こすウイルスです。
感染から1～2日で嘔吐や下痢、腹痛などがあらわれます。
これらの症状は2日程度続いたあとに回復しますが、ハイリスク者※
では重症化することがあります。

※高齢者、心臓病や糖尿病などの持病がある人、免疫力が下がっている人、乳幼児など

嘔吐

腹痛

下痢



感染の原因は？

ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルスが体内に入るだけでも感染してしまう特徴があります。

食べ物→人



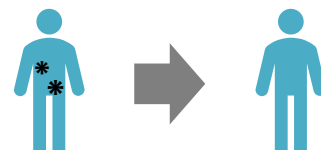
- ウイルスを含む二枚貝(カキ等)や井戸水を、生または十分加熱せずに摂取した場合

人→食べ物→人



- 感染している人の手を通じウイルスが付いてしまった食品や、調理道具を介した物を食べた場合

人→人



- 感染している人の便や吐いたものから人の手などを介して感染した場合
- 家庭内や共同生活施設など、接触する場面で飛沫等により直接感染する場合

感染してしまったら

現在、ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。
嘔吐などによる脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行い回復を待ちましょう。

吐き気止めや下痢止めは、ウイルスを体の中にとどめて、回復を遅らせることがあります。
症状が辛い場合は、医療機関を受診しましょう。



ノロウイルスに感染すると1～2週間程度はウイルスの排出が続きます。
症状がなくなったあとも、他の人を感染させないよう注意が必要です。



ノロウイルスの予防法

加熱処理

二枚貝は生食を控え、中心部までしっかり加熱することでウイルスを無害化できます。

- ・カキ
- ・アサリ
- ・ホタテ
- ・ハマグリ
- ・ホッキガイ
- ・アカガイ など



清掃・消毒

ウイルスがついた可能性のある場所や器具は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒しましょう。



手洗い

正しい手洗いで、ウイルスを洗い流しましょう。

二度洗い推奨！！



ノロウイルスは、一般の除菌に使われるアルコールに強いいため、アルコール消毒だけでは十分に除菌できません。



顔が違って全部ノロ

ノロウイルスもコロナウイルスと同じく、多くの遺伝子型[株]が存在します。
一度感染して免疫を獲得しても、再び別の株にかかることがあるため、予防が欠かせません。

効果的な手洗い

感染対策の基本は、“手洗い”です。
石けんそのものにノロウイルスの殺菌作用はありませんが、手の油や汚れを落とすことでウイルスを洗い流すことができます。

< 正しい手の洗い方 >

爪は短く切り、時計や指輪は外して洗いましょう。

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間に念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

手洗いのタイミングは…

- 外出先からの帰宅時
 - 調理の前後
 - 食事前
 - トイレの後 など
- こまめに洗いましょう。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。

手洗いはノロウイルスだけでなく、新型コロナやインフルエンザなど多くの感染症の予防に有効です。
外出先でもこまめに手洗いをして、感染症を防ぎましょう！

