

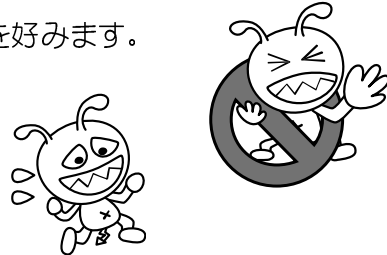
# ノロウイルスに気を付けよう

H25 年 11 月 栄養士 鈴木七瀬

毎年 11 月から 3 月にかけて、ノロウイルスが流行しています。  
ノロウイルスの知識を持ち、しっかり対策しましょう。

## ● 冬に感染症が流行する理由

- ①ウイルスは冬のような低温・低湿度を好みます。
- ②人の免疫力が低下しています。
- ③飛沫感染の範囲が広がります。



## ● ノロウイルスについて

### <感染経路>

#### ①人から人への感染

嘔吐物や便の中に含まれるウイルスが手を介して感染します。また、吐物の処理が不十分な場合には、舞い上がった残差を吸い込むことで感染する可能性もあります。後半では、嘔吐物の処理方法についてもお話します。

#### ②汚染された食品からの感染

ウイルスに汚染された二枚貝を生、あるいは加熱不十分なままで食べた場合。ウイルスを持っている人が調理した際に食品が汚染され、その食品を食べた場合などがあります。

### <潜伏期間>

ウイルスが体内に取り込まれてから発症するまでの時間は 1~2 日です。

### <症状>

嘔吐、下痢、37~38℃の発熱



### <予防策>

- ①石鹸と流水での手洗い(特に排便後、調理前)。
- ②食品を 85℃以上で 1 分間以上加熱する。
- ③適切な嘔吐物の処理。



### <感染のリスクを減らすために>

#### ①手洗い

手洗いは、感染症予防の対策の基本です。手は常に汚れている物として「石鹸と流水」による手洗いを心がけましょう。手のしわや、指の間、手首、爪の間等細かいところまで注意して洗うようにします。正しい手洗いをすると 30 秒ほど時間がかかります。

#### ②嘔吐物の処理方法

嘔吐物は 2~3m の範囲まで飛ぶことに注意しましょう。  
正しく処理することで、二次感染を防ぐことができます。

- 周囲の人を嘔吐物から遠ざけるか、別の部屋に誘導する。
- 窓を開け換気する。0.1%次亜塩素酸の消毒液を作る。
- 使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用する。
- 嘔吐物の上に新聞紙を乗せ、大まかに取り除く。
- ペーパータオルを使い、細かいところまで取る。

(感染拡大を防止するためタルの同じ面で床を拭かないようにする)

- 汚染された新聞紙、タルはゴミ袋に入れ消毒液を浸して処分する。
- 消毒液に浸した布を吐物のあった場所に置き、10 分間放置する。
- 手袋を取って手を洗った後、新しい手袋を装着する。
- 10 分間放置後、床を水拭きして終了。