

健康ニュース

ノロウイルス

発行：稲城市立病院健診センター保健師

ノロウイルスによる感染症胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に11月くらいから増え始め12月～翌年1月が発生のピークになる傾向があります。

ノロウイルスとは

●感染経路：ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から感染し、腸管で増殖します。

食品からの感染 (食中毒)	・感染者が調理などをして汚染した食品 ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など
人からの感染	・患者のふん便や嘔吐物からの二次感染 ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

●潜伏期間：24～48時間。

●主な症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛。発熱は軽度。

・通常はこれらの症状が1～2日続いた後治癒する。感染しても発症しない場合や軽い風邪のような場合もある。

・乳幼児や高齢者は嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

予防対策

●患者のふん便や嘔吐物には大量のウイルスが排出されます。

①食事の前やトイレの後などには必ず手を洗う。

②下痢や嘔吐等の症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業をしない。

③患者のふん便や嘔吐物を適切に処理し感染を広げないようにする。

→手洗いをしっかり行うことが大切です！

爪は短く切り、指輪などは外し、調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢などの汚物処理を行った後は必ず石けんを十分に泡立てブラシ等を使って手指を洗う。温水の流水で十分に洗浄し、清潔なタオルかペーパーで拭く。

●特に子供やお年寄りなど抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べるようにする。

→中心部に85～90℃で90秒以上の加熱が望ましい。

●調理器具は使用後に洗浄、殺菌をする。

→まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱が有効。

感染を広げないための方法(ノロウイルスは感染力が強いです)

☆塩素消毒の方法について詳しくは厚生労働省のホームページ等をご参照下さい。

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/norovirus>)

嘔吐物などの処理	食器・環境・リネン類の消毒
患者の嘔吐物やおむつなど速やかに処理し、二次感染を防止します。ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。	・感染者が使ったもの、嘔吐物がついたものは、他のものと分けて洗浄、消毒を行う。
① 使い捨てのマスク、ガウン、手袋などを着用する。	・食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒する。
② ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後水拭きをする。	・カーテン、衣類、ドアノブ等も塩素消毒液等で消毒する。
③ 拭き取った嘔吐物や手袋などはビニール袋に密閉して破棄する。出来ればビニール袋の中で塩素消毒液に浸す。	・洗濯する時は洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし十分すすぐ。
④ しぶきなど吸い込まないようにする。	
⑤ 終わったら丁寧に手を洗う。	

正しい知識と予防対策について理解を深め、感染の発生を防止しましょう。

