

ノロウイルス

特徴

- ・ウイルス性食中毒、感染性胃腸炎の原因の一つ
- ・寒さを好み、乾燥に強く、10～100個程度のわずかな数でも感染するほど感染力が強いという特徴から、特に冬季に流行
- ・食品や人の手などから体内に入り、腸管で増殖
- ・85℃以上で1分間以上加熱すると感染力を失う
- ・症状が治まってからも約2週間は、便とともにウイルスが排泄される

症状

潜伏期間は1～2日。主な症状は強い吐き気、おう吐、下痢、腹痛など。軽度の発熱、頭痛、筋肉痛などを伴うこともある

感染経路

- ①ノロウイルスに汚染された飲食物からの感染
 - ・感染者が調理して食品を汚染した場合
 - ・ウイルスを取り込んだ二枚貝を十分加熱せず食べた場合
- ②感染者のおう吐物や便からの経口感染、飛沫感染、空気感染



冬は用心 ノロウイルス

問合せ先

健康課健康推進係 ☎72-6666

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは手指や食品などを介して人に感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。特に子どもやお年寄りの場合、重症化することがあります。ノロウイルスの特徴を知って上手に予防しましょう。



予防・対策

ウイルスをつけない

- ・手洗いをする
調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、感染者のおう吐物などの処理やおむつ交換の後には必ず手洗い
時計や指輪などをはずし、石けんを十分泡立て、指先、指・爪の間、親指の周り、手首など汚れの残りやすいところを丁寧に洗い、水で十分にすすぎ、ペーパータオルで拭く
- ・生で食べる食品は流水でよく洗う
- ・おう吐物には直接触れない
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ふき取った後、家庭用の塩素系漂白剤などで消毒する。ふき取ったおう吐物や手袋などは、ポリ袋に密閉して捨てる

ウイルスをやっつける

- ・食品を中心部まで加熱する
(85℃以上で1分間以上)
- ・まな板や包丁などの調理器具は熱湯消毒する



治療法

まずは水分と 栄養の補給を十分に

体力の弱い乳幼児、高齢者は、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ましょう。なお、脱水症状があるときには、医療機関を受診しましょう。



- ・症状が軽い場合は、自宅で安静に
 - ・おう吐がある場合、吐き気止めの座薬を使い、吐き気がおさまってきたら、水分・塩分を少しずつこまめに補給して、脱水症状にならないように
 - ・水分・塩分の補給はスポーツ飲料や経口補水液がお勧め
 - ・おう吐が続く間は、食事を無理にとる必要はありません。水分・塩分を少しずつとり、症状が落ち着いたら、おかゆなどをとるように
- ※下痢止めは使わないようにします。ノロウイルスが排出されにくくなり、症状が長引く可能性があります