



栄養ニュース第 219 号

H29 年 12 月 福西会病院 栄養管理科

寒い日が続くようになってきました。風邪など引いていませんか？

今月はこの時期に増えてくる「感染性胃腸炎＝ノロウイルス」の予防法などについてお話ししたいと思います。

1・ノロウイルスって何？

ノロウイルスは例年 10 月頃から増え始め、12 月～1 月に流行のピークを迎える感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。

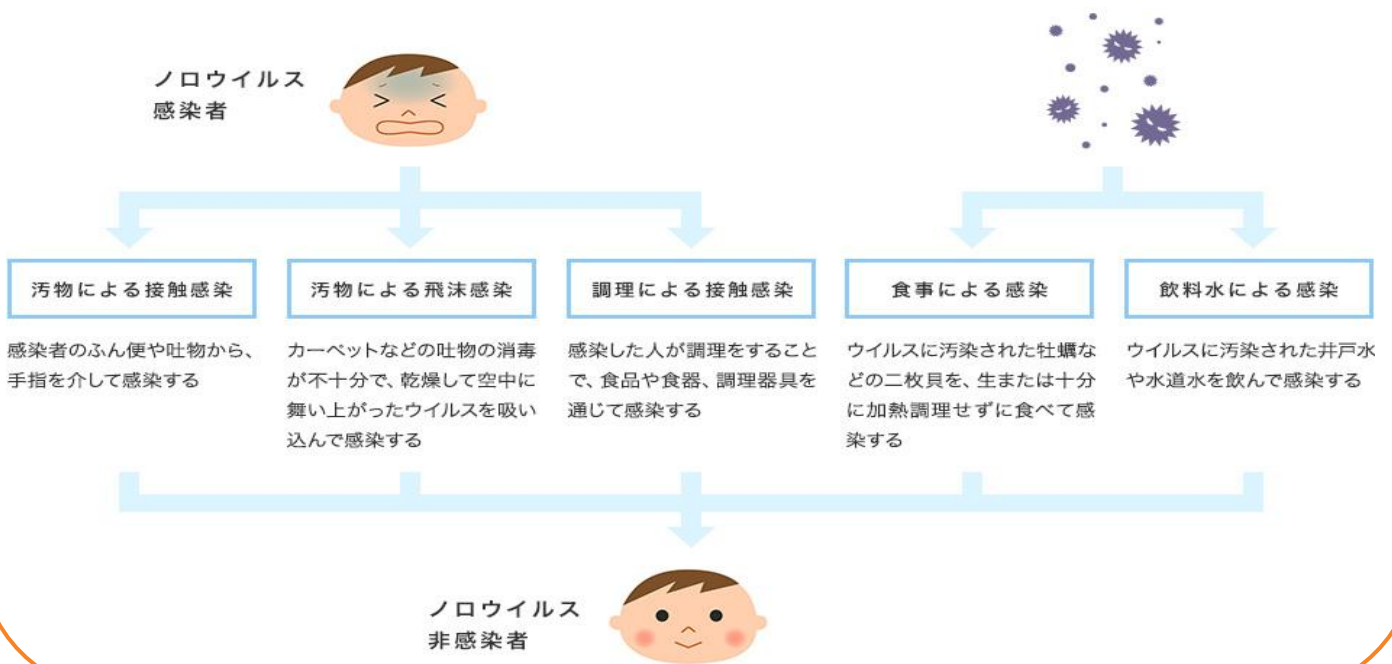
主に人の手指や食品などを介して感染し、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。

原因としては牡蠣やあさり、しじみ、はまぐりなどの 2 枚貝の摂取で多くみられます。

これは、海水中に流れ出たウイルスを貝がプランクトンと一緒に体内に取り入れ、内臓にウイルスが蓄積されるからです。特に牡蠣は内臓ごと生で食べる事が多いため、感染する可能性が高いです。

ノロウイルスに治療薬や予防のワクチンはない為、**予防対策をしっかりと行う事**が重要になります。

ノロウイルスの感染経路



2・感染するとどうなるの？

感染すると、1～2 日で発症。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こし、発熱することはあっても、高熱になることはあまりありません。通常、これらの症状が 1～2 日続いた後、自然に回復しますが、高齢者や子供の場合は、1 日に 20 回以上の下痢を起こし、脱水症状などで入院が必要となることがあります。また感染しても発症しない場合などもあります。発症者と同じほどのウイルスが潜んでいるため、**2 次感染の予防対策に注意が必要**です。

では、次に予防法についてお話しします。



3・感染しないためにはどうすればいいの？

① 手洗いをしっかり行いましょう

手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らすのに最も有効な方法です。

帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に流水と石鹸による手洗いを行いましょう。

※手洗いが不十分になりやすい部位を意識してしっかり洗いましょう。特に指先、指の間、爪の間、親指の周り、手のしわ、手首など



② 食品はしっかり加熱しましょう

食事はなるべく火を通したものをいただきます。

特に牡蠣やアサリなどの2枚貝はしっかり加熱した状態であれば感染しませんが、高齢者や子供、体調が悪い人が、生や不十分な加熱状態で食べると感染のリスクが高まります。

必ず中心部まで十分加熱調理（85～90℃で90秒以上）しましょう。



③ キッチンや調理器具の消毒を行いましょ

調理台や非金属製の調理器具は洗剤などを使用して十分洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（0.02%以上*1）で浸すように拭き取ります。ただし、次亜塩素酸ナトリウムは金属をさびさせる性質があるので、包丁などの金属調理器具や食器類は熱湯（85℃で1分以上）による加熱が有効です。



④ 汚物は正しく処理しましょう

ふん便や吐物を処理する場合は、部屋を十分に換気し、使い捨ての手袋やマスクをつけ、タオルやペーパータオルなどで除去します。その後次亜塩素酸ナトリウム（0.1%*2）等で消毒します。ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、口に入って感染することがあるので、ふん便や吐物を乾燥させないうちに処理することが重要です。

*消毒薬の作り方（500mlのペットボトルを用意しましょう）

次亜塩素酸ナトリウムとは非塩素系漂白剤の事で、ハイターやブリーチが一般的です。それらの濃度は5%の物が多いです。

*1の場合・・・容器に500mlの水を入れキャップ1/2（約2ml）の消毒液を入れて混ぜる

*2の場合・・・容器に500mlの水を入れキャップ2杯（約10ml）の消毒液を入れて混ぜる

以上の事に気をつけてノロウイルスに感染しないように気をつけて下さい。