

年間の食中毒患者数の約半分はノロウイルスによるものです。そして、そのうち約 7 割は 11 月～2 月に発生し、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスが原因と考えられます。飲み会シーズンの年末年始は注意が必要です。

●ノロウイルスによる胃腸炎とは

ノロウイルスによる胃腸炎は、おう吐、下痢、腹痛を起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、おう吐物を誤って気道に詰まらせ死亡することがあります。ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られます。そのため、予防対策が重要です。

●ノロウイルスの感染経路について

感染経路はほとんどが経口感染で、次のような感染様式があると考えられています。

(1) 患者のノロウイルスが大量に含まれるふん便やおう吐物から人の手などを介して二次感染した場合

(2) 家庭や共同生活施設など人同士の接触する機会が多いところで人から人へ飛沫感染等直接感染する場合



(3) 食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合

(4) ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合



(5) 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合

ノロウイルス食中毒の原因

ウイルスに感染した食品取扱者を介して食品が汚染されるケースが多いため、原因食品を特定することは難しいですが、ノロウイルスに汚染された二枚貝が原因とされています。

生はリスク高い!



<予防 1>食品中のウイルスの活性を失わせるための加熱処理

一般にウイルスは熱に弱く、加熱処理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの場合は、中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が望まれます。

<予防 2>手洗いの方法

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後には必ず行いましょう。常に爪を短く切って、指輪等はずし、石けんを十分泡立て手指を洗浄します。すすぎは温水による流水で十分に行い、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きます。石けん自体にはノロウイルスの活性を失わせる効果はありませんが、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

消毒用エタノールは、石けんと流水を用いた手洗いの代用にはなりません。すぐに手洗いが出来ないときに手洗いの補助として使用してください☆



●ノロウイルスを広げないために

食器・環境 リネン類などの	消毒	おう吐物 などの	処理
◆感染者が使用したり、おう吐物が付いた物は分けて洗浄・消毒してください。	◆カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒してください。	◆使い捨てのマスクやガウン、手袋を着用して処理しましょう。	◆拭き取ったおう吐物や手袋は、ビニール袋に密閉して廃棄してください。
◆洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすいでください。	◆85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液での消毒が有効です。高温の乾燥器を使用すると、殺菌効果は高まります。	◆拭き取ったおう吐物や手袋は、ビニール袋に密閉して廃棄してください。	◆しぶきなど吸い込まないようにし、終わったら丁寧に手を洗いましょう。



●感染が疑われた場合の対応

最寄りの保健所やかかりつけの医師に相談してください。また、保育園、学校や高齢者の施設等で発生したときは早く診断を確定し、適切な対症療法を行うとともに、感染経路を調べ、感染の拡大を防ぐことが重要です。そのため、速やかに最寄りの保健所に相談していただきますようお願いいたします。

<参考>

厚生労働省 e-ヘルスネット (http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/03.html)