



食中毒といえば夏に多いイメージと思われていますが、冬にも食中毒による危険性は多くあります。その中でも特に多いのがノロウイルスです。そこで、今月はノロウイルスについてご紹介したいと思います。



## ノロウイルスとは？

ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症です。**長期免疫が成立しない為、何度もかかります。**主に冬場に多発し、11月頃から流行がはじまり12～2月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。原因がウイルスであるノロウイルスの増殖は人の腸管内のみですが、乾燥や熱にも強い為に自然環境下でも長期間生存が可能です。感染力が非常に強く、少量のウイルス(10～100個)でも感染・発症します。



## ノロウイルスの症状

感染すると、1～2日で発症します。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りません。通常、これらの症状が1～2日間続いて自然に回復しますが、高齢者や子供の場合は1日に20回以上の下痢をおこし、脱水症状を起こすこともあります。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。しかし、そんな人にも発症者と同じ程のウイルスが潜んでいるため二次感染の予防が必要です。

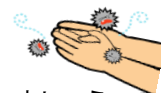


## ノロウイルスの予防法

### ★手洗いが最も効果的な予防★

手洗いが付着したノロウイルスを最も効果的に減らす方法です。

手洗いする場合は、石鹸を十分に泡立てて洗浄したのち、十分にすすぎます。その後、清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。



★食品の加熱★ 牡蠣などの二枚貝には、ノロウイルスが含まれている場合があるため生食は感染リスクが高いと考えられます。生食はできるだけ避け、85～90℃で少なくとも90秒間の加熱をしましょう。これによって中心部まで火が通り感染を予防することが出来ます。

★掃除と消毒★ ノロウイルスは水道の蛇口やドアノブ、便器など多くの人が触れるものに付着し、それを触れた人に二次感染します。トイレの手洗いは一見きれいに見えても常に水しぶきと汚れが飛び散ることが多く、感染の可能性が高い場所です。また、台所のまな板や包丁、ふきん等も菌が移りやすい所です。毎日しっかり洗って消毒することを心がけましょう。ノロウイルスは通常の石鹸やアルコールでは十分に消毒できないので、次亜塩素酸ナトリウムや熱湯または台所用漂白剤を0.1%程度に薄めて消毒しましょう。



## ノロウイルスの対処法

ノロウイルスに特効薬はありません。症状の持続期間が短いので、その間に脱水にならないように**できる限り水分補給をすることが一番大切です。**ひどくないのであれば**他人との接触を避け、水分補給をしながら安静に**しましょう。しかし、下痢の症状が進んでいる、もしくは飲んでも吐いてしまう場合には点滴により水分を補うことが必要です。こういった場合は必ず医療機関を受診してください。

全国の医療機関の処方箋を受け付けます  
お気軽にご相談ください。

**きりん薬局原田店**

熊本県球磨郡多良木町多良木2899  
TEL 42-6900

今月の担当は那須です

より軽症で済ませる為、栄養のある食事や適度な運動で免疫力や体力をつけて、ノロウイルスに負けない体作りをしましょう。