

す。このウイルスは人から人に感染し食中毒の原因ともなります。発生は一年中見られますが、11月ころから発生件数が増加しはじめ、12月～1月がピークとなる傾向があり、春まで発生があるので冬から春にかけて注意が必要です。

どんな症状

- ①潜伏期間(感染から発症までの期間)は通常24～48時間
- ②主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度。これらの症状が1～2日続いた後、回復し、後遺症もありません。
- ③感染してい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。
- ④この病気にかかっているかは、症状だけでは特定できません。糞便や嘔吐物について、ウイルスの遺伝子検査等により診断します。

ノロウイルスの感染力は強く、感染経路のほとんどが経口感染(ウイルスが口から入って感染すること)で、次のように考えられています。

- ①調理した人が感染しており、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合。
- ②家庭や共同生活施設などで、人と人が接触したり、患者の糞便や嘔吐物を処理する際に人の手などを介して二次感染した場合。
- ③汚染された貝類を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合。

このウイルスは症状がなくなっても、通常1週間程度、長いときには1か月ほど、糞便の中にウイルスの排せつが長く続くことがあるので、症状が改善した後も注意が必要です。

ノロウイルスの多発場所は

平成13年1月～平成19年9月までに発生した558例の集団発生した施設のうち、介護保険施設(老人福祉施設を含む)での発生が多く(40%)、次に医療機関(22%)、保育所・幼稚園(13%)、社会福祉施設(13%)、学校(7%)という結果でした。寝食や生活をともにする人々の間での感染が目立っています。また同じ時期(平成13年1月～平成19年8月まで)に報告された98例の

食中毒事例では、発生原因施設が飲食店75%、給食提供施設11%、その他14%でした。

予防方法

ノロウイルスはとても小さいため、「ウイルスに汚染された物、場所に触れている」とや、「症状が改善した後、症状が現われていない場合もウイルスを排せつしている」とを想定して感染対策を行いましょう。

手洗い

- ①爪を短く切って、指輪や時計をはずします。
- ②石けんを十分に泡立てて、ブラシなどを使用して手指や手首を洗浄します。
- ③流水で十分すすぎます。
- ④使い捨てタオルで手を拭きます。

※石けん自体はノロウイルスの感染力を消失できませんが、手の脂肪などの汚れを落とすことにより、ウイルスを手指からはがれやすくなります。

器具等の消毒・加熱

ノロウイルスの感染力を失わせるのに、次亜塩素酸ナト

リウム(市販の家庭用塩素系漂白剤を希釈したもの)や加熱(85℃、1分以上)は有効で器具等の消毒は適しています。

糞便や吐物の処理と汚染場所の消毒

感染を広げないためには、糞便や吐物、それに使用した物を適切に処理しましょう。

- ①普通のマスクと手袋を着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないように糞便や嘔吐物はペーパータオルで拭き取ります。
- ②糞便や吐物がついた床、多くの人が触れる手すりやドアノブなどは、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭きます。次亜塩素酸系トリウムは金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は、10分程度たったら水拭きしてください。
- ③拭き取りに使った物は、次亜塩素酸ナトリウムを希釈したもの(5～10分浸した後、ビニール袋に入れ密封し廃棄してください)。
- ④リネン類は付着した汚物中のウイルスが飛び散らないように処理し、洗剤を入れ

正しい手洗いはあらゆる感染症、食中毒予防の基本です

インフルエンザの予防

1. 帰宅時の手洗い、うがい
2. 流行前のワクチン接種
3. 適度な湿度の保持(50～60%)
4. 十分な休養と栄養の摂取
5. 人混みや繁華街への外出は控え、外出時のマスクの着用

感染したと思ったら、かかりつけの医師や最寄りの保健所にご相談ください。

た水の中でもみ洗い。熱水洗濯(85℃で1分)か次亜塩素酸ナトリウムの消毒が有効です。十分すすいだ後、高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果が高まります。また、下洗い場所は洗浄後、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒を行います。