

～保健師さんの健康チェック～

2月

ノロウイルスにうつる

厚生連健康管理センターがかわ 保健師

山地 マミさん

ノロウイルスは、毎年11～2月にかけて流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。乳幼児から高齢者までの年齢層が感染します。

感染の原因には、ノロウイルスのついた食品を口にする以外に、ヒトからヒト、また、嘔吐物おうとから空中を浮遊しているノロウイルスを吸い込んで感染することがあります。

ノロウイルスが口から入ると、1～2日の潜伏期間を経て発症します。症状は、吐き気・嘔吐・下痢を基本とし、頭痛・悪寒・筋肉痛・発熱・咽頭痛を伴うこともあります。体力のない子どもや高齢者では、脱水症状や肺炎といった合併症に陥りやすいので十分な注意が必要です。症状が治まった後も便からは1週間から1か月でいどの期間、ノロウイルスが排泄されるといわれています。それを知らずにいると、自分自身が周囲の人々の感染源になってしまいます。そのため、**流水と石けんによる手洗いを徹底**する必要があります。

治療は特效薬がないので、対症療法のみが現状です。感染する前に、ノロウイルスのシーズンには以下の対策を家庭ですっかり行いましょう。

- 1 一枚貝(牡蠣・あさり等)は、生で食べない85℃以上で最低1分は加熱するとノロウイルスは死滅する。
- 2 手洗い(擦式アルコール製剤は効きにくい)ため、流水と石けんによる手洗いを行う。
- 3 調理用品などの消毒(85℃以上の熱湯で1分間加熱消毒)
- 4 嘔吐物のついた衣類、物品、床などは消毒。アルコール消毒は効果がないので、次亜塩素酸ナトリウムを使って消毒する。家庭用の塩素系漂白剤(原液に含まれる次亜塩素酸ナトリウムの濃度約5%)の場合は約200倍程度に薄める。

*塩素系漂白剤の使用にあたっては「使用上の注意」を確認しましょう。