

ノロウイルスによる食中毒を予防しよう

文=上田 千歌子(保健師)

ノロウイルスはカキなどの二枚貝を介して感染するため、生ガキがよく食べられる冬場に流行しやすく、11月頃から増え始め、12月から3月に集中して発生する傾向があります。少ないウイルスで多くの人に感染し、抵抗力の弱い高齢者や幼児が感染すると重症化する恐れがあります。感染経路は主に次の3つが挙げられます。

食品から人へ ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を生で(あるいは十分加熱せずに)食べた。
人から食品を介して ノロウイルスがついた手や器具で調理し、食品が汚染され、それを食べた。
人から人へ ノロウイルスが含まれた感染者の便や嘔吐物が手につき、口に入った。乾燥して空中に舞い上がったウイルスがほこりなどと一緒に口に入った。

ノロウイルスに感染した時の症状

1〜2日の潜伏期間を経て、吐き気、嘔吐、下痢、発熱、38℃以下などの症状を伴う胃腸炎が起こります。通常1〜3日で治まりますが、便には2週間ほどウイルスが含まれます。

感染した場合の治療は？

現在、ノロウイルスに有効な治療法はありません。脱水予防のため水分補給をし、安静に努めます。自己判断で下痢止めなどの市販薬は飲まないでください。高齢者や乳幼児では脱水症状がひどい場合、医療機関で点滴をするなどの治療が必要な場合もあります。まずは予防が第一です。感染が疑われる場合はすみやかにかかりつけの医師に相談しましょう。

ノロウイルスの予防方法

§1 基本的な手洗い・うがいをしっかり行う

せっけん自体にノロウイルスを殺す効果はありません。手の汚れを落とすことで、ノロウイルスを手や指から除きやすくすることができます。

§2 食品は85℃以上で1分以上加熱する

§3 調理器具は殺菌して二次感染を防ぐ

- ・まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオルなどは、85℃以上の熱湯で1分以上加熱する
 - ・他の調理器具は、塩素系漂白剤で拭くか浸した後、水洗いする
- ※漂白剤は使用上の注意をよく読みましょう

§4 便や嘔吐物は乾燥しないうちに処理(換気は忘れずに)

- ・使い捨てのエプロン、マスク、手袋などを身につける
- ・ペーパータオルなどで飛び散らないよう静かにふき取る
- ・ふき取った後は漂白剤を浸した布などで消毒し、10分後に水拭きする

