

段々と寒さが増してきましたが皆様風邪などひいていませんか？12月は「師走」と呼ばれ忙しい毎日を過ごされている事と思います。さて今回は冬の食中毒として代表的な《ノロウイルス》についてお話をしたいと思います。



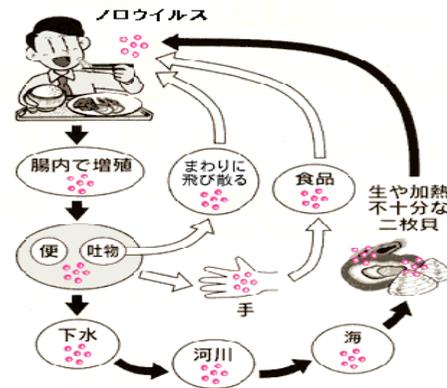
## ★ノロウイルスって何？

以前は小型球形ウイルス（SRSV）と呼ばれていましたが、平成15年度の食品衛生法の改正でノロウイルスの名称に変更されました。このウイルスはヒトの小腸粘膜で増殖するウイルスで、感染性胃腸炎や食中毒を引き起こします。近年、このウイルスによる食中毒が非常に増えてきています。

## ★感染経路は？

下水を検査すると年間を通してノロウイルスが検出されることが分かってきました。ヒトから排出されたウイルスが、河川を経て海にたどり着くと、カキ等の二枚貝の内臓に取り込まれます。その**二枚貝を不十分な加熱で食べる**ことにより感染します。

ノロウイルスに感染したヒトが、**用便後の十分手洗いをしないまま料理をすることにより、食品がウイルスに汚染**され、その食品を食べることにより、感染するおそれがあります。



## ★症状は？

ノロウイルスに感染すると24～48時間で下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱(38℃以下)など風邪に似た症状が出てきます。この症状は2～3日程度で、経過は比較的よいのですが、症状回復後2～3週間にわたり糞便中にウイルスを排出し続けます。

## ★感染時期は？

細菌性食中毒（カンピロバクター、腸炎ビブリオ etc・・・）と言われる夏に多い食中毒に比べ、ノロウイルスは一年中見られますが、11月ころから増加し始め1～2月ごろがピークとなる冬に多い食中毒です。これはノロウイルスが蓄積されやすい『カキ』等の二枚貝を11月ころから生で多く食べられることが原因だと言われています。

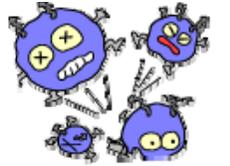


## ★感染予防するには？



### よく『洗う』こと

- トイレの後、調理の前、食事の前には**石鹸**でよく手を洗いましょう。
- 調理器具などは洗剤などで十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 200ppm）で浸すように拭くことでウイルスを失活できます。
- 手洗いの後に使用するタオルは清潔なものを使いましょう。



### 加熱調理

- カキなどの二枚貝を調理する際は十分に加熱しましょう。湯通し程度の加熱ではウイルスは死にません。**(85℃以上、1分以上)**
- カキなどの二枚貝の生食は出来るだけ避けましょう！



### 二次感染に注意

- 患者の便や嘔吐物を片付けるときは、直接手に触れないようにしましょう。
- 便や嘔吐物が付着した床などは次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 200ppm）で浸すように拭き取りましょう。
- 拭き取りに使用したペーパータオルなどは次亜塩素酸ナトリウムを希釈したもの（塩素濃度約 1000ppm）に5～10分つけた後に処分しましょう。

## ★治療法は？

現在ノロウイルスに対するお薬はありません。そのため感染した場合には症状を軽減するための治療が行われます。水分を取ると下痢をするからといって水分補給を控えると脱水症状を引き起こしたり体力を消耗したりするので、水分と栄養の補給は充分に行いましょう。止瀉薬（下痢止め）は病気の回復を遅らせることがあるので食中毒の疑いがある場合は使用しないほうが望ましいでしょう。

## ★最後に……

嘔吐や下痢等の症状がみられる場合は安易に下痢止め等を服用せず**にすぐに医療機関で受診して下さい。また、学校や社会福祉施設等では集団発生している例も多く見られますので、大勢の人が出入りする場所でドアの部などを触った場合は手を消毒するよう心がけてください。この時期、気温も下がり食中毒だけではなく風邪やインフルエンザ等を患いやすいので皆様是非体調管理を心がけましょう。**

☆皆様が良い年を迎えられますように……☆

<参照>

- ・厚生労働省：食中毒・食品監視関連情報 ノロウイルスに関するQ&A
- ・群馬県ホームページ【暮らしの分野】－暮らし－「ノロウイルス」について