



## 第18回は、「ノロウイルス」について考えてみたいと思います。



みなさんは食中毒の約6割が、「ノロウイルス」が原因であるということをご存じでしょうか？ノロウイルスによる感染性胃腸炎は年間を通して発生しますが、特に「11～2月」に多発します。「**熱や乾燥に強い**」「**10～100個程度のわずかな数でもうつるほど感染力が強い**」という特徴が重なって大規模な集団感染を引き起こすこともありますので注意が必要です。

### ◆感染経路

感染の原因の1つは、二枚貝です。ノロウイルスに汚染された二枚貝を十分に加熱処理せず食べることで感染します。旬を迎える冬場はカキを生で食べる機会が多くなりますが、カキがノロウイルスに汚染されているかわからないのが重要で、鮮度は関係ありません。主な感染経路は次の3パターンです。

- ① 二枚貝などを加熱不十分で食べた場合『**食品⇒人**』感染
- ② 調理者の手を介して汚染された食品を食べた場合『**人⇒食品⇒人**』感染
- ③ 嘔吐物や排泄物を処理した後、手についたウイルスが口に入ってしまった場合『**人⇒人**』感染



### ◆主な症状

主な症状は「**嘔吐**」と「**下痢**」です。人によっては38度程度の発熱や腹痛を伴うこともあります。通常は3日ほどで回復し後遺症もありますが、高齢者や乳幼児は嘔吐物を喉につまらせたり、下痢による脱水症状がひどくあらわれることもあるので、注意が必要です。

### ◆治療

今のところノロウイルスに対するワクチンや感染した場合の治療薬はないため、水分補給で脱水症状を防ぐなどの対症療法が中心となります。高齢者や乳幼児などは重症になることがあるため、病院で輸液などの治療が行われることもあります。

### ◆予防対策

#### ①基本はまず『手洗い』

石けんそのものにはウイルスを殺す効果はありませんが、手の汚れを落とすことによって、ウイルスを手や指からはがれやすくし、ノロウイルス予防に役立ってくれます。爪は短く切り、時計や指輪は外し、**石けんを使ってまんべんなくしっかりと泡立ててこすり洗い**をしましょう。



#### ②うつらない、広げないための『料理の心得』

**二枚貝の取り扱い**；85度以上で90秒以上加熱し、ウイルスを完全に殺しましょう。



**調理器具**；**アルコール消毒では効果がありません。**

85度以上の熱湯で1分以上加熱するか、**0.02%次亜塩素酸ナトリウム**（市販の塩素系漂白剤であるハイター、ブリーチ、ミルトン等）で浸すように拭き、**10分後に水洗い**する。また、使いまわしをしないようにしましょう。

**調理者**；こまめに手洗いをし、サラダや和え物など加熱せず直接接触する時は使い捨て手袋を使いましょう。また、体調管理を十分に行い、嘔吐や下痢、風邪等の症状がある時は直接食品に触ることはやめましょう。

### ！！もしも感染者が出てしまったら！！～嘔吐物や排泄物から感染を広げない対策～

- ① 使い捨てのマスクとビニール手袋、エプロンを用意しましょう。
- ② 使い捨ての布やペーパータオルでウイルスを吹き飛ばさないように拭き取り、ビニール袋に入れ処分する。
- ③ 汚染された場所は0.1%次亜塩素酸ナトリウムを浸した布で消毒をし、10分程度したら水拭きをしましょう。
- ④ ノロウイルスは乾燥すると空気中に舞い上がるため、処理後は十分な換気を行いましょう。

慎重かつスピーディに！



ノロウイルスについて正しく理解し、予防対策に努めて流行の時期を乗り切りましょう