



寒い日が続きますね。皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。今回はノロウイルスの予防や感染した時の対応について触れていきたいと思います。

★感染経路について★

ノロウイルスの感染はほとんどが経口感染となっています。感染の経路としては

- ・感染者の便や吐物からの二次感染
- ・食品を扱う人が感染しておりその人を介して汚染された食品を食べた場合
- ・ウイルスに汚染された二枚貝などの貝類を生あるいは十分に加熱せずに摂取した場合
- ・ウイルスで汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合などがあります。

★予防対策★

予防対策としては、

1)手洗いの徹底

食事の前やトイレの後には石鹸で十分に泡立て、流水で洗うようにします。タオルなども共用で使用することは避けるようにして下さい。

2)下痢や嘔吐の症状がある人は食品を取り扱う仕事はしない

少量のウイルスでも感染するため食品を直接取り扱う仕事は避けるようにして下さい。また、症状がなくなった場合でも1～4週間はウイルスの排出が続くため、注意が必要です。

3)二枚貝などは十分に加熱する

食品中にウイルスが含まれている場合は、**食品の中心温度が85度以上1分間以上維持**することで感染性をなくすことができます。

4)感染者の汚物や嘔吐物は適切に処理する

便や吐物の処理をする時は、素手で触らず必ずビニール手袋やマスクを着用してペーパータオルなどで取り除き、密封して捨てて下さい。また、取り除く際は汚染場所を広げないように気をつけましょう。**汚染場所の消毒は、市販の塩素系消毒剤又は漂白剤を50倍～100倍に希釈したものを使用**して下さい。処理中や終わった後は部屋を換気して、ウイルスが残らないように気を付けましょう。

★感染したら★

感染した場合は、ノロウイルスには有効な抗ウイルス薬がないため、対症療法が取られます。脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養をとって下さい。症状がひどい場合には、病院で点滴を行うことがあります。

特に重要なのは**強い下痢止めを服用しないこと**です。下痢止めを服用してしまうと、ウイルスが腸管内にとどまり、かえって病状の回復を遅らせたり、ひどい時には症状を悪化させてしまうからです。