

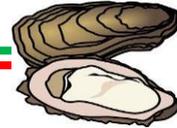


## ●「ノロウイルス」について●

### ☆ノロウイルスとは☆

ノロウイルスに汚染された食品や環境、ヒトからヒトへの接触によって感染し、特に冬場(11月～2月)に流行しやすい食中毒の一種です。

10～100 個というごく少量のウイルスで感染し、感染から発症までの潜伏期間は 24～48 時間、腹痛・おう吐・下痢・発熱などの症状を引き起こします。



### ☆感染経路☆

【経口感染】下水道などを經由して海に流れ込んだノロウイルスが、カキなどの二枚貝に蓄積し、  
・これらの食品を加熱不十分で食べたり、  
・ノロウイルスに感染した人が調理し、ノロウイルスが手から食べ物に付着したものを食べることで二次的に感染します。

【飛沫感染】感染者の吐物や便のしぶき（飛散）が鼻や口に入ることで感染します。



【接触感染】  
・感染者の便や吐物に直接触れて手や指に付着し口に入る事によって感染します。  
・感染者が排便後に十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブやスイッチなどを介し、その手で食事をする事でも感染します。

【空気感染（塵埃感染）】便や吐物の処理が不適切で、床などに残ったウイルスが乾燥して空気中に漂い、鼻や口に入ることで感染します。洗濯も要注意。

【環境中からヒトへの感染】ノロウイルスに汚染された井戸の水や簡易水道の水も感染源になります。



### ☆予防や感染時の対処法☆

「持ち込まない」：調理者の健康管理(当院では調理従事者全員毎朝の体温や症状の確認、症状のない感染者確認のため 10 月～3 月はノロウイルスの検便実施)

「つけない」：確実な手洗い(規定のタイミングで 30 秒以上を 2 回)、調理器具の洗浄・消毒

「やっつける」：加熱して死滅させる(中心温度 85℃以上 90 秒以上)

丼やイなど、外の衣だけカッと揚げただけではノロウイルスは死滅していないことがあります。丼は小さくなってしまいましたが良く火が通せる丼鍋などにするのも一つです。

当院調理従事者は加熱した丼も食べてはいけない事になっています。

「ひろげない」：調理施設・調理器具等の洗浄・消毒、便・吐物の適切な処理  
トイレの定期的な洗浄(当院は外部業者に委託)



※アルコールは効きません。予防には次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度 200ppm)、吐物や汚れた床(衣類も)などは 1000ppm で浸すようにペーパータオルなどでふき取りましょう。

《塩素濃度 200ppm の作り方》

塩素系漂白剤(キッチンハイター等 5%次亜塩素酸ナトリウム使用時)ペットボトルのキャップ 2 杯を 2ℓ 容器に入れ、満タンになるまで水で薄めると出来上がり。



ノロウイルスに感染した場合は、抗生剤は効かず、ワクチンもないため対症療法のみとなります。脱水にならないよう経口補水液なども利用し水分補給をしてください。

♪管理栄養士による個別栄養指導・集団栄養指導やっています【要予約】♪

