

健康だより

冬の食中毒 ノロウイルス



胃腸炎を引き起こすウイルスの一種です。カキやアサリなどの貝類による食中毒の原因になるほか、感染したヒトの糞便や嘔吐物、あるいはそれらが乾燥したもから出る塵埃を介して経口感染するノロウイルスはヒトに経口感染して、伝染性の消化器感染症（感染性胃腸炎）を起こします。また、重篤な場合には死につながることもあります。特に乳幼児や抵抗力の弱っている高齢者などは感染・発症することが多いといわれています。

症状 主たる症状は吐き気・嘔吐・下痢・頭痛・発熱（38℃以下）です。

症状の始まりは突発的に起こることが多く、夜に床につくと突然腹の底からこみ上げてくるような感触と吐き気を催し、我慢出来ずに吐いてしまうことが多いです。それも一度で終わらず何度も激しい吐き気が起こり、吐くためにトイレのそばを離れられないほどです。無理に横になろうとしても気持ち悪くて横になれず、吐き気が治まった後は急激且つ激しい悪寒が続く、さらに発熱を伴うこともあります。これらの症状は通常、1、2日でなおるが、その後も便にウイルスが排出されます。免疫力の低下した老人や乳幼児では長引くことがあり、死亡した例（吐いたものを喉に詰まらせることによる窒息、誤嚥性肺炎による死亡）も報告されています。



また感染しても発症しないまま終わる場合（不顕性感染）や風邪と同様の症状が現れるのみの場合もあります。

家庭でできる予防法

- 手洗いうがい**：腕から指先まで30秒以上しっかり洗いましょう。日頃から、食事の前やトイレのあと等に手洗いをし、二次感染を防ぐため便や嘔吐物に直接触れないように手袋を着用して下さい。処理後は石けんで手洗いうがいをしましょう。手洗後は清潔なタオル等にしましょう。
- 加熱**：食品の中心温度85℃以上、1分以上の加熱をします。食品を加熱するときは中心まで火を通すようにします。貝類は加熱してから食べましょう。
- 消毒**：調理器具の熱湯消毒（80℃以上で1分）をしましょう。まな板や包丁などを熱湯消毒します。又は次亜塩素酸で消毒します。

