

★発酵の里きらきら健康メモ★



ノロウイルスの「基礎知識」と「予防・対策」

強い感染力でしばしば集団感染をおこすノロウイルスですが、特効薬やワクチンが無い為、日ごろの予防が大切になります。知識を正しく身につけ、感染を防ぎましょう！

基礎知識

*発症のピークは冬場



食中毒と感染症の両面を併せ持つノロウイルスは一年中発生しますが、特に、11月～春先に多く発生します。

*おもな症状は激しい嘔吐や下痢



感染から1日～2日で症状が現れ、3日程で回復します。しかし、回復後もしばらく便からウイルスの排泄が続くため注意が必要です。

*周囲の人に感染しやすい



感染経路は様々で、ノロウイルスに汚染された食品の摂取だけではなく、感染者の便・吐物や、感染者が触った場所に触れることによっても感染します。また、不十分な処理の吐物が乾燥し、ウイルスがホコリとともに空気中に散って感染を広げます。

予防・対策

*手洗いをしっかりと！



手洗いは感染症予防の基本です。トイレの後、調理前、食前は必ず石鹸でよく手洗いをしましょう。特に、汚れが残りやすい爪の中や指の間、手のしわを意識して洗いましょう！

*加熱処理でウイルスを殺菌



ノロウイルスに汚染された食品でも、「中心温度85℃以上で90秒以上加熱」すれば、感染性は無くなるとされています。食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう！

*二枚貝はよく加熱して



ノロウイルスは主に、二枚貝の内臓に蓄積されています。カキ、アサリ、ハマグリ、ホタテ、アカガイ、ホッキガイなどは生食を控え、中心部までしっかり加熱して食べましょう。

*汚物はすばやく処理！



感染者の便や吐物には、大量のノロウイルスが含まれています。感染者が使用したトイレや触れた場所は、マスク・手袋をし、塩素系漂白剤でしっかり消毒をしましょう。