

ノロウイルスの正しい知識と予防対策

ノロウイルスによる感染性胃腸炎が今年は例年以上に流行しています。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口的に感染し、24～48時間の潜伏期間の後、下痢、腹痛、発熱などをおこします。症状には個人差があり大変な苦痛を伴う人もいますが、軽いおなかの風邪程度ですむ人もいます。しかし、症状の軽い人でもその感染力は強力で、他人に感染してしまいます。

また症状が軽快した人でも、1週間まではウイルスが便の中に排泄されるため、食品を扱う人は他人に感染させないように手洗いの励行など注意が必要です。



感染経路

- ・汚染された貝類を、生あるいは十分加熱しないで食べた場合。
- ・食品を取り扱う人、調理する人が感染しており、その人を介して汚染した食品を食べた場合。
- ・感染した人の糞便や吐物から人の手を介して汚染した食品を食べた場合。

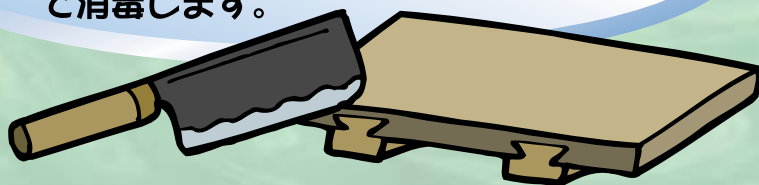
予防法

・調理や食事をする時やトイレの後に、石鹸でよく手洗いすることが最も重要です。



・貝類を食べる時は85℃で1分以上加熱します。

・調理に使用したまな板や包丁などは熱湯や塩素系の消毒剤(ハイターなど)で消毒します。



感染が疑われる人は、手洗いをこまめに行い、便器、水道の蛇口、ドアノブなどは消毒剤などで清拭します。下着は消毒剤あるいは85℃以上の熱水で消毒します。

床、布団などが汚染された場合も消毒剤、熱水などで消毒します。

最後に残念ながらノロウイルスに効果のある薬はありません。治療は症状に合わせた対症療法が行われ、安静とこまめな水分と栄養の補給を十分に行ってください。脱水症状の強い場合は点滴治療が必要になります。ノロウイルス感染症は決して怖い病気ではありません。まず感染しないように、次に感染しても他に感染を拡大させないように行動してください。

(記・大曲仙北医師会感染症担当 高津 洋 氏)