

朝礼用原稿

12月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆ノロウイルスによる食中毒や感染にご注意！◆◇

ノロウイルスによる食中毒や感染は、冬場に発生し、特に12月から翌年1月にピークを迎えます。冬場の感染性胃腸炎の原因は、ノロウイルスによるものが多いと考えられています。主な症状は、吐き気、嘔吐（おうと）、下痢、腹痛であり、通常はこれらの症状が1日から2日続いた後に治ります。しかし、特効薬がないため乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人は重症化しやすく、注意が必要です。

◆ノロウイルスによる食中毒や感染を防ぐ方法◆

大量のウイルスが患者のふん便や嘔吐物によって排出されますので、次の予防対策を徹底しましょう。

①調理前、食事の前、外出後、トイレの後などには、必ず手を洗いましょう。

石けん自体にはノロウイルスを直接失活化する効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

②下痢や嘔吐等の症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

ノロウイルスによる食中毒では、患者のふん便や嘔吐物が人を介して食品を汚染したために発生したという事例も多く発生しています。ノロウイルスは少ないウイルス量で感染するので、ごくわずかなふん便や嘔吐物が付着した食品でも多くのヒトを発症させるとされています。

③胃腸炎患者に接する場合は、患者のふん便や嘔吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。

床等に飛び散った患者のふん便や嘔吐物を処理するときには、使い捨てのエプロン、マスクと手袋を着用し汚物中のウイルスが飛び散らないように、ペーパータオル等で静かに拭き取ります。拭き取った後は、塩素系漂白剤（塩素濃度約200ppm、ハイターなら50mL（キャップ約2杯分）を水5Lで希釈）を含ませたキッチンペーパー等で浸すように床を拭きとり、その後水拭きします。使用したペーパータオル等はビニール袋に入れ、できれば塩素濃度1,000ppmの塩素系漂白剤に浸し、密閉してから廃棄しましょう。また、ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、ふん便や嘔吐物は乾燥しないうちに床等に残らないよう速やかに処理し、処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら十分に喚気を行うことが感染防止に重要です。

④食品は、中心部まで充分加熱しましょう

85℃以上で1分以上加熱が目安です。ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝は、1分半以上加熱しましょう。

⑤調理器具等は、使用後に洗浄、殺菌しましょう。

調理器具等は洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）で浸すように拭くことでウイルスを失活化できます。また、まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効です。

ノロウイルスに関する正しい知識と予防対策について理解を深め、ノロウイルスによる食中毒及び感染症の発症を予防しましょう。