

冬はノロウイルスによる  
感染性胃腸炎に特に注意を

ノロウイルスは幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。

年間を通して発生しますが、主に冬場に多発し、11月頃から流行が始まり、12月から2月にピークを迎えます。

ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染・発症します。また、乾燥や熱、アルコールにも強く、自然環境下でも長期間生存が可能です。一度かかっても何度でも感染します。

感染経路	症状
<p>〈食品からの感染〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染者が調理などをして汚染された食品</li> <li>・ウイルスの蓄積した、過熱不十分な2枚貝など</li> </ul> <p>〈人からの感染〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染者の排泄物やおう吐物からの二次感染</li> <li>・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染</li> </ul>	<p>〈感染から発症まで〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・24～48時間</li> </ul> <p>〈主な症状〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱(1～2日続く)</li> </ul> <p>※乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意</p>

◆予防するためには

ノロウイルスにはワクチンがなく、治療も症状を和らげ自然治癒を高める対症療法に限られています。各家庭で予防を心掛けましょう。

①食品対策

カキなどの2枚貝は、中心部まで十分に加熱(85度から90度で90秒以上)してから食べましょう。湯通し程度の不十分な加熱では、ウイルスの感染力は失われません。

②手洗い

トイレの後、調理をする際、食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。

③調理器具について

2枚貝などを取り扱うときは、専用の調理器具(まな板、包丁など)を使用するか、調理器具を使用の都度、洗浄・熱湯消毒するなどの対策をしましょう。

◆感染したときの対処法

症状が落ち着いた時に、少しずつ水分補給をしてください。乳幼児の場合、ジュースや牛乳など濃い飲み物を与えたり、飲み物を一気に飲ませたりすると吐き戻してしまうことがありますので注意してください。

脱水症状がひどい場合には、病院で点滴を行うなどの治療が必要です。特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると脱水症状を起

こしやすいため、注意しましょう。

下痢止め薬は、ウイルスが腸管内に溜まり病気の回復を遅らせることがありますので、自己判断せずすぐに医療機関を受診しましょう。

◆二次感染予防

汚物(おう吐物や排泄物)には、ノロウイルスが大量に含まれている可能性があります。感染の拡大を防ぐために次のポイントを守って素早く適切に処理してください。

- 使い捨ての手袋、ガウン(エプロン)、マスクなどを着用する。
- 処理する人以外は、汚物に近づかない。
- 効果的な消毒液を使う。

※下記の消毒液の作り方を参照ください。

- 十分に換気する。
- ウイルスは広く飛散し、高く舞い上がるため、広範囲の壁や床を洗浄する。
- 処理後には手洗いを2度行い、うがいをする。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 5517373

消毒液はペットボトルで簡単に作れます

台所用塩素系漂白剤を原液とした場合の作り方

【通常のお掃除用】

約0.02%

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2分の1杯弱(2.5ml)の漂白剤を加える



【汚染がひどい場所用】

約0.1%

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える



※家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を原液とした場合。