



クリニックレポート

Push Up : ノロウイルスによる食中毒の予防

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、腸管で増殖したのち、おう吐・下痢・腹痛などを引き起こします。ノロウイルスについてはワクチンがないため、感染を防ぐためには、以下の予防対策を徹底する必要があります。

【感染を予防するには？】

(1) 食事の前やトイレの後など、必ず手を洗いましょう

ノロウイルスは、直接ウイルスに触れなくても、感染者が触れたドアノブなどから間接的に感染する可能性もあります。手洗いは石鹸と流水で20～30秒ほどかけて丁寧に洗いましょう。



(2) 下痢やおう吐等の症状がある場合、食品を直接取り扱う作業をやめる

ノロウイルスは少ないウイルス量で感染するため、感染者が調理した食品などから感染が広がる可能性があります。下痢やおう吐といった症状がある時は、食品を扱う作業を中止する必要があります。



(3) 感染者のふん便や吐しゃ物を適切に処理し、感染の拡大を防ぐ

ノロウイルスは、感染者の吐しゃ物や下痢便などの飛沫を吸入・接触して感染します。これら进行处理する場合は、直に触れないよう使い捨てのビニール手袋等を着用し、ウイルスの拡散を防ぐ必要があります。汚れが付着した場所はふき取り後、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤）で消毒しましょう。

【牡蠣などの二枚貝の調理には、以下の注意が必要です】

● 十分に加熱する

牡蠣の中心部が85度以上になってから90秒以上の加熱が必要。沸騰したお湯なら最低でも1～2分、ならフライは180度の油で4分以上揚げるようにすると安心です。



● 食器や調理器具をしっかりと消毒する

牡蠣を調理したまな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が効果的です。



【もし感染してしまったら？】

● 感染した場合には水分を十分摂取し、脱水症状に注意して安静にする

（整腸剤には抗ウイルス効果はなく、下痢止めや吐き気止めの薬は、病気の回復を遅らせる場合があるため、使用しないほうがよいとされています）

