



## 冬のノロウイルス対策

ノロウイルスは食中毒や感染性胃腸炎の原因となるウイルスであり、発症のピークは12月～翌年2月です。これからの寒い時期はノロウイルスに注意しましょう。

### ■ ノロウイルスによる食中毒・感染性胃腸炎とは

主な症状は**嘔吐、下痢、腹痛、微熱**などです。症状は1～2日間続いた後に治癒することが多く、感染しても発症しない場合もありますが、子供や高齢の方は重症化することがあります。

### ■ ノロウイルスの感染経路

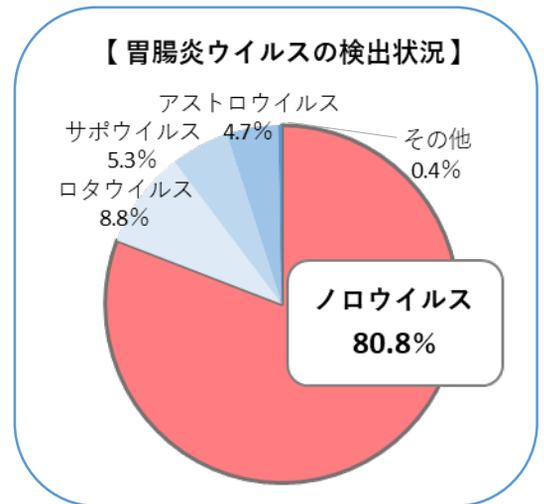
#### ① 人からの感染

- ・感染者のふん便や嘔吐物からの二次感染
- ・家庭内や施設内などで患者からの飛沫による感染

#### ② 食品からの感染

- ・ウイルスの蓄積した食品（加熱不十分な二枚貝など）
- ・感染者の調理によって汚染された食品

ノロウイルスには感染力が非常に強いという特徴があり、**ウイルス性胃腸炎の約8割はノロウイルスが原因**となって発症します。**無症状の感染者も、ふん便等からウイルスを排出して感染源となる可能性があります。**



【出典：ノロウイルス等検出速報 月別胃腸炎ウイルス(2019年～2021年の平均報告数) 病原微生物検出情報(IASR)】

### ■ ノロウイルスを予防するには

#### ① 手洗いを徹底する

特に**食事前・トイレの後、調理の前後**は、石鹸でよく洗い流水で十分に流すことが大切です。

#### ② 人からの感染を防ぐ

- ・感染者が使ったものや嘔吐物がついたものは、洗浄・消毒する必要があります。消毒には塩素消毒液を用います。[塩素消毒液の作り方や詳しい消毒方法は、こちらをご覧ください。](#)
- ・感染者の嘔吐物は静かにふき取り、周囲を消毒します。ふき取った嘔吐物やおむつは、ビニール袋で密閉して破棄します。処理する際はマスクやガウン、手袋などを着用しましょう。

#### ③ 食品からの感染を防ぐ

- ・加熱して食べる食材は中心部までしっかりと加熱してください。
- ・調理器具はよく洗浄し、消毒しましょう。85℃以上の熱湯で1分間加熱消毒すると効果的です。



#### 【引用・参考】

- 1) [感染性胃腸炎（特にノロウイルス）について 厚生労働省](#)
- 2) [ノロウイルス等検出速報 病原微生物検出情報\(IASR\)](#)