



栄養管理科だより (No.11)

～家庭で出来るノロウイルス対策～

ノロウイルスは年間を通して発生しますが、毎年 11 月頃から発生件数は増加しはじめ、12～1 月が発生のピークになる傾向があります。

ノロウイルス感染について

【主な症状】吐き気、おう吐、下痢、腹痛

感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。

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です。



【感染経路】食品からの感染 —— 感染した人が調理などをして汚染された食品
ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など

人からの感染 —— 感染した人のふん便やおう吐物からの二次感染
家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

ノロウイルス感染の予防ポイント

●しっかりと手洗い



ノロウイルス予防にはまず手洗いが重要です。調理を始める前、食事の前、トイレに行った後などは石けんを使って必ず手を洗いましょう。

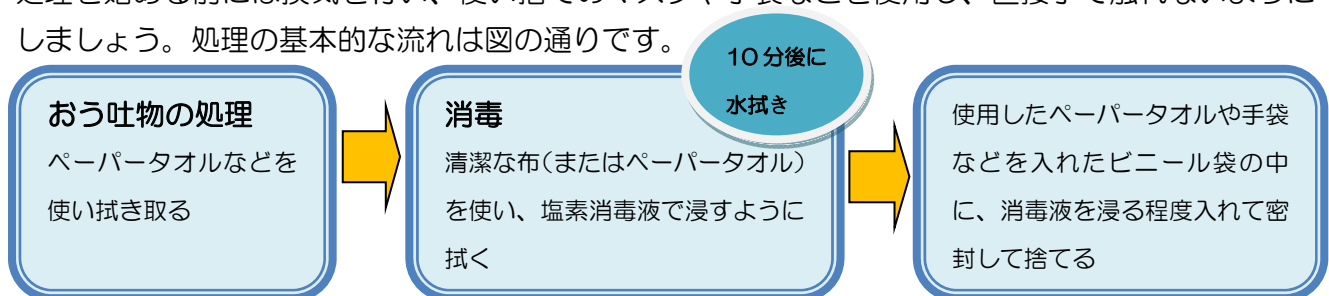
●食品の十分な加熱



加熱が必要な食品や、牡蠣などの二枚貝を食べる際は、十分に加熱調理をしましょう。

●おう吐などへの適切な対応

感染している方のおう吐物には大量のウイルスが含まれています。乾燥するとウイルスが空中に漂い、口に入って感染することもあるため、出来るだけ乾燥させないように素早く処理しましょう。処理を始める前には換気を行い、使い捨てのマスクや手袋などを使用し、直接手で触れないようにしましょう。処理の基本的な流れは図の通りです。



塩素消毒液の作り方（おう吐物処理の場合）

家庭用の塩素系漂白剤（6%の次亜塩素酸ナトリウムを含むもの）50ml に対して水 3L で希釈する。

※製品ごとに濃度が違うので、表示をよく確認してください。



これらの予防法に加え、毎日のバランスの良い食生活で免疫力を低下させないようにしましょう。