



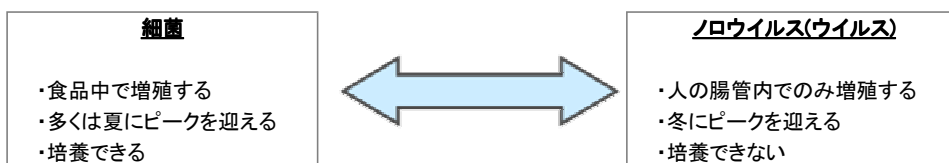
第133話：ノロウイルスを防ごう

毎年11月頃から翌年の4月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性のおう吐・下痢症が流行します。
感染防止のため、正しい知識をもって正しい予防法を実践しましょう。

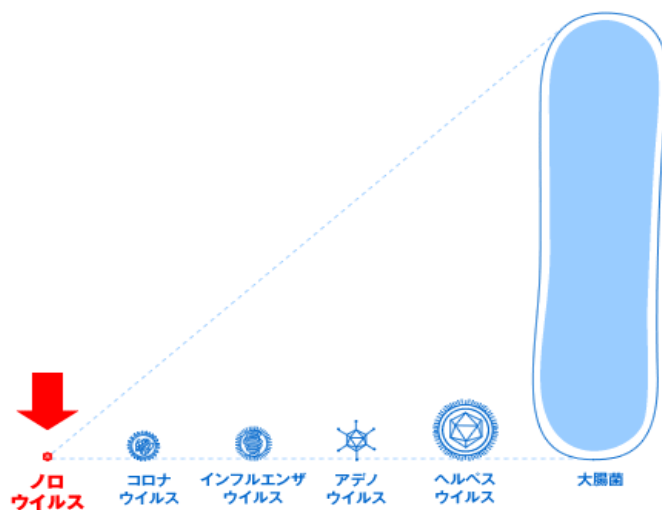
ノロウイルスのいろいろ

潜在場所	ヒトの腸管内やカキ等の貝類内。
原因食品	<ul style="list-style-type: none">● カキ等の貝類● 調理従事者を介して二次汚染された惣菜や果物等。
菌の特徴	<ul style="list-style-type: none">● ヒトの腸内のみで増殖する。● 少量で感染し、発症率が高い。● 長期間にわたる免疫が獲得できないため、繰り返し感染する。● 空気感染する場合がある。
潜伏期間	24～48時間
症状	<ul style="list-style-type: none">● 吐き気・嘔吐・下痢・腹痛。ときには発熱、頭痛、筋肉痛を伴う● 症状は1～3日 続く。
対抗手段	<ul style="list-style-type: none">● 下痢症状のある人は食品の取り扱いに従事しない。● 手洗い・うがいを実施し、二次汚染を予防する。● 貝類の生食を避け、中心部まで十分加熱処理したものを提供する。● 環境が汚染されたら、殺菌剤による清浄化が必要。

細菌とノロウイルスの違い



ノロウイルスは他のウイルスや細菌にくらべて小さく、手のしわに入り込みやすいです。
徹底した手洗いを実践しましょう



手洗いについて

ノロウイルス対策には、まず、しっかり手洗いをすることが肝心です。
「洗って」「拭いて」「殺菌・消毒」まで行う手洗い方法を衛生的手洗いといいます

●手洗いのタイミング●

- トイレの後(2度手洗い)
- 嘔吐物・排泄物などを取り扱った時(2度手洗い)
- ゴミなど汚れものを触ったとき
 - 食品を取り扱う前
 - 手袋着用の前後

こんなところにもノロウイルスは潜んでいます。



●手洗いの手順●



色の濃いところほど汚れが落ちにくい箇所です。
★特に指先は手洗いが不十分になりやすいところです。

食べ物/調理器具の扱いについて

○調理器具・シンク・ふきん・スポンジ等は、熱湯(85℃で1分間以上)
又は0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。

S

○生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみ食べるようにしましょう。
特にカキなどの貝類は注意しましょう。

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。
ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて、[当組合迄](#)までお気軽にメールください。

■こことからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こことからだの健康相談」
フリーダイヤル0120-835-839を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合に、ご意見のある方は、[当組合迄](#)お寄せください。

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

