

冬場に発生が多いノロウイルス。11月頃から発生件数は増加しはじめ、12月～1月が発生のピークになる傾向があります。このウイルスは、どのような症状で、どのような対策が必要かご案内いたします。

▼ ノロウイルスに感染すると

潜伏期間は約24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱です。通常、3日以内で回復します。

ただし、抵抗力が落ちている人や乳幼児は、脱水症状や、嘔吐物を誤嚥することによる誤嚥性肺炎の発症や嘔吐物を喉に詰まらせて窒息する場合があるため注意が必要です。

▼ ノロウイルスの主な感染経路

＜人から感染＞

- 感染者の嘔吐物や便などの汚染物からの感染
- 感染者が使用した食器や調理器具などからの感染



＜食品から汚染＞

- 感染者が触れた食品からの感染

ノロウイルスは症状が出ない人や軽度の場合は風邪と思いきみ、感染に気付かずに調理を行ってしまう場合があります。

- ノロウイルスの蓄積した、生もしくは加熱不足の二枚貝などからの感染

▼ ノロウイルス対策法

1.手洗い

食中毒の対策には手洗いが重要です。ノロウイルスはとても小さく、手のシワに入りこんでいる可能性が高いため、念入りに2度洗うことをおすすめします。

感染しているが、症状が出ない人を発見するために、定期的に**ノロウイルス検便**を行い、事前に対策を行うこともノロウイルスによる食中毒の発生を防ぐために効果的です。

2.消毒

感染者が使用した食器や調理器具は**次亜塩素酸ナトリウム**(塩素系漂白剤)または、**ノロウイルス対策用のエタノール**などを用いて消毒しましょう。一般的なアルコールや逆性石鹼はあまり効果がありません。

3.加熱

ノロウイルスは、**85～90℃で90秒間以上加熱**することによって感染力を失うといわれています。特に、ノロウイルスが蓄積している可能性の高い二枚貝などは中心部までしっかり火を通して調理しましょう。

食品のノロウイルス検査、ノロウイルス検便もお受けしています。

お悩み事などございましたら、お気軽にご相談ください。

