

# 保健室だより



平成 29 年 12 月発行

大正大学 保健室

今月は「感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症）」を特集します。

例年、11月から2月にかけて、学校や社会福祉施設などを中心に腹痛、下痢、おう吐を主な症状とする「感染性胃腸炎」の集団感染が多数報告されています。ノロウイルスには、予防ワクチンがなく、何度も感染する可能性があります。今後の流行に備え、予防の徹底と対策を心掛けていきましょう。



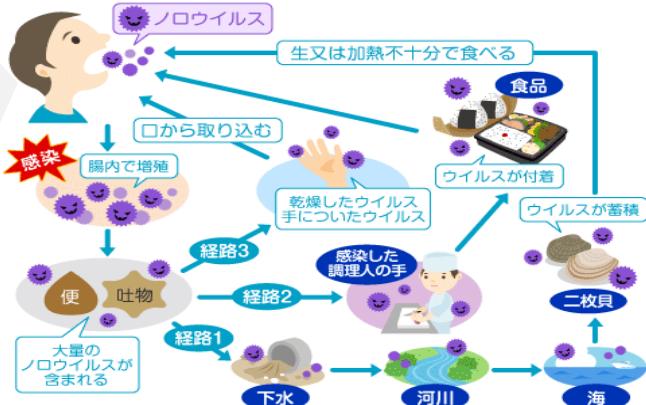
## 感染性胃腸炎とは

細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。少量のウイルス（100個以下）でも発症する感染力の強いウイルスで、学校など集団生活の場では、感染が拡がり集団発生を引き起こしやすいといえます。

## 病原体と感染経路

原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫もあります。

感染経路には、  
主に①人からの感染と、②食品からの感染があります。  
手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖します。



## 症状と治療

病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛です。症状は平均5日程度続きます。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法が行われます。おう吐の症状がおさまったら少しづつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるよう心がけましょう。

## 予防のポイント、「きちんと手洗い」と「しっかり加熱」です！

### 1 手をよく洗いましょう。

- 手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に、流水と石鹼による手洗いを行いましょう。



### 2 食品はしっかり加熱しましょう。

- カキやアサリなどの二枚貝の内臓にはノロウイルスが蓄積することがあるため、生や半生で食べると食中毒にかかる可能性があります。しっかり中まで火を通して調理しましょう。加熱は中心温度85℃～90℃で90秒以上が目安です。他にも手指や調理器具などの洗浄・消毒を厳守し、生野菜などは十分に水洗いしましょう。



### 3 おう吐物やふん便是、適切に処理しましょう。

- ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、口に入って感染するがあるので、迅速、確実に処理することが重要です。
- おう吐物・ふん便を処理する際は、使い捨ての手袋・マスクを用いて直接触れず、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）で消毒しましょう。処理中・処理後は十分な換気を心がけ、処理物はビニール袋に入れて密閉して捨てましょう。

◆ 手洗いや、おう吐・ふん便の処理方法、消毒液については、  
[「防ごう！ノロウイルス感染（東京都福祉保健局リーフレット）」](#)  
をご覧ください。



### 12月のレシピ ~カボチャとコーンのトースター簡単グラタン (1人分)♪~



材 料：カボチャ 1/8、ソーセージ 2本、コーン 大さじ3、ホワイトソース（市販）  
大さじ3、ピザ用チーズ 適量

作り方：カボチャを一口大より小さめにカットし、皿に乗せラップをしてレンジで柔らかくなるまで温めます。ソーセージを1センチ厚に切れます。グラタン皿が耐熱容器に、カボチャ、ソーセージ、コーンを散りばめて入れ、ホワイトソースを回しかけます。とろけるピザ用チーズをたっぷりかけて、トースターで10分くらい、焦げ目がつくらまで焼きます。

出典：首相官邸 HP「ノロウイルス対策」より/厚生労働省HP「感染性胃腸炎」より/東京都福祉保健局 HP/東京都感染

症情報センターHP/農林水産省HP「公式キッチン」より