

保健室だより



平成 30 年 12 月発行

大正大学 保健室

今月は「ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒」を特集します。

年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、約7割は11月～2月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。ワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるので、予防対策を徹底しましょう。

ノロウイルスによる感染について



＜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
- ・ ウィルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など



＜人からの感染＞

- ・ 患者の糞便や嘔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

二枚貝の取扱い注意！

生食は控え加熱調理を！

ノロウイルスの症状

＜潜伏期間＞

- ・ 感染から発症まで 24～48時間です。

＜主な症状＞

- ・ 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が 1～2 日続きます。
- ・ 感染しても症状のない場合や、軽い風邪の症状の場合もあります。
- ・ 乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意です。



ノロウイルスの食中毒を予防するには

- ・ 食品は十分に中心部まで加熱しましょう。
- ・ トイレの後や食事の前、調理の前には十分に手を洗いましょう。
- ・ 下痢など体調を崩しているとき、調理は控えるようにしましょう。
- ・ まな板などの調理器具は十分に洗浄し、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしましょう。
- ・ 感染者の嘔吐物などを処理する際には使い捨ての手袋を使うなど、直接触れないようにしましょう。

感染を広げないためには

1. 手洗いはしっかりと

- 特に食事前、トイレの後、調理前後は石鹼でよく洗い、温水による流水で十分に流しましょう。
- ※ アルコール消毒は、風邪やインフルエンザなどの予防には効果的ですがノロウイルスにはあまり効果がないと言われています。

2. 人からの感染を防ぐ

- 家庭内や集団生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や嘔吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。

3. 食品からの感染を防ぐ

- 加熱して食べる食材は中心部が85℃～90℃で90秒間以上の加熱が必要とされています。
- 調理器具や調理台は消毒していつも清潔に。まな板、包丁、食器、布巾などは使用後すぐに洗いましょう。



嘔吐物がついた物は消毒・
加熱殺菌しましょう。

便座を塩素系漂白剤で
除菌しましょう。

トイレの後、調理前、食前は
必ず手洗いをしましょう。

塩素系漂白剤
200cc

水 50リットル



12月の旬のレシピ ~カレールーでカレー鍋♪



材料： お好みの野菜（白菜、もやし、玉葱、人参、しめじ、ブロッコリー、油揚げ、木綿豆腐など）スープの材料：だし 5カップ、カレールー50g、みりん大さじ1、醤油大さじ1/2

作り方： ① 具材を鍋に盛り付けておく。
② スープ作り：鍋にだし、カレールー、みりん、醤油を入れて煮立たせる。
③ 鍋にスープを加え、再び煮立たらできあがり。

出典：首相官邸HP「ノロウイルス対策～冬は特にご注意を！～」より/豊島区公式HPより/農林水産省HP

「農林水産省の公式キッチン」より