

# 保健室だより



令和元年 12 月発行  
大正大学 保健室

ノロウイルスは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、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスは、感染力が強いので、注意が必要です。ノロウイルスはワクチンがなく、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】

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

### 【潜伏期間】

感染から発症まで、24～48 時間

### 【主な症状】

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が 1～2 日間続く。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る。



## ノロウイルスの接触感染



- ・感染者が使用し、嘔吐物が付いたものは、他の物と分けて洗浄・消毒します。
- ・カーテン・衣類・ドアノブなども塩素消毒液による消毒が有効です。

## ノロウイルスの感染を広げないために

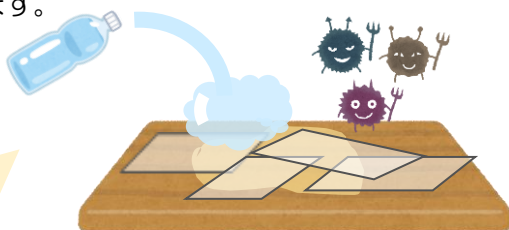
### 【嘔吐物の処理】

ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。

- 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
- ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きします。
- 拭き取った嘔吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。
- しぶきなどを吸い込まないようにします。
- 終わったら丁寧に手を洗います。

0.1%次亜塩素酸ナトリウム

※500mlペットボトルで水500ml  
+5%の原液キャップ2杯



## ノロウイルスによる食中毒予防の手洗い

○ 汚れの残りやすいところを丁寧に洗う。

- 指先、指の間、爪の間
- 親指の周り
- 手首・手の甲

症状があるときは、食品を取り扱う作業をしない。

ノロウイルスによる食中毒は、11～2月の冬季に多い。



## 12月のレシピ ～いも煮鍋～



材料：里芋 600g、牛薄切り肉 300g、長ネギ 1本、こんにゃく 1枚、舞茸 100g、だし 5カップ、しょうゆ大さじ 4、酒大さじ 2、みりん大さじ 2、塩少々

作り方：①里芋は皮をむき大きいものは半分に切っておく。牛肉は食べやすい大きさに切り、長ネギは斜め切りにする。舞茸は石づきを取って手でさいしておく。②こんにゃくは食べやすい大きさにちぎって下ゆでする。③鍋にだしと調味料を入れて煮立て、里芋とこんにゃくを入れて柔らかくなるまで 20分煮る。④牛肉と舞茸を加えて煮立てアクをとり、最後にネギを加えてひと煮立ちしたら出来上がり！