

保健室だより



令和4年12月発行
大正大学 保健室

年間の食中毒の約半分はノロウイルスによるものですが、うち約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。子どもや高齢者は、重篤化することがありますので特にご注意が必要です。
また、ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は点滴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

感染経路

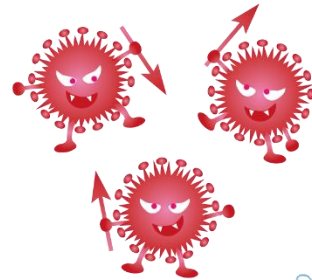
1. 食品からの感染

- 感染した人が調理などをして、汚染された食品を摂取
 - ウイルスが蓄積した、加熱不十分な2枚貝などを摂取
- *過去のノロウイルス食中毒の事例では、約7割で原因となる食品が特定できていません。



2. 人からの感染

- 感染した人の便や嘔吐物から、人の手を介しての二次感染
- 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日続きます。
- 感染しても症状がない、または軽い風邪のような症状のこともあります。
- 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注意が必要です。



予防のポイント

1 食品を介した感染の予防

手洗いを徹底しましょう

- ✓ トイレを使用した後
 - ✓ 調理の前
 - ✓ 食事の前
- ◎石鹸と流水で30秒以上かけて丁寧に
行いましょう
- ◎消毒用エタノールによる手指消毒は、
手洗いの代用にはなりません。

調理器具の消毒をしましょう

加熱が必要な食品（二枚貝など）は
中心部までしっかり過熱しましょう

2 人（感染者）からの感染予防

- ◎嘔吐物や糞便の処理は適切に行いましょう。
- ◎汚染された物の消毒、洗浄をしましょう。

【吐物などの処理に必要なもの】

使い捨てのエプロン、ビニール手袋、マスク
塩素系漂白剤、ペーパータオル



感染を広げないために

食器・環境・リネン類などの消毒

1. 感染者が使ったり、嘔吐物が付着したものは他のものと分けて洗浄・消毒します。
2. 食器等は、食後すぐに塩素消毒液に十分浸し消毒します。
3. 汚染したリネン類は、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。

☑ 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。

☑ 高温の乾燥器などを使用すると、殺菌効果は高まります。

4. ドアノブなどの消毒は、塩素消毒液で消毒します。
金属部は、消毒後十分に薬剤を拭き取りましょう。

「塩素消毒液」とは
次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて作
ります。
家庭用の塩素系漂白剤で代用できま
すが、製品ごとに濃度が異なります。
「使用上の注意」を確認しましょう。

嘔吐物などの処理

注意点

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。

1. 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
2. 部屋やトイレで吐いた場合は、部屋の換気を十分行います。
3. ペーパータオルや凝固剤で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きします。
4. 拭き取った嘔吐物や手袋などは、ビニール袋に入れ、密閉して廃棄します。
できれば、ビニール袋の中で塩素消毒液に浸します。
5. しびきなどを吸い込まないように気を付けましょう。
6. 処理が終わったら、丁寧に手を洗います。

12月のレシピ

白菜と豆腐と豚肉のうま煮



材料(4人分)～作りやすい分量～

・白菜	5枚	・水	400cc
・豚ロース薄切り肉	6枚	・中華だし(顆粒)	大さじ1
・木綿豆腐	2分の1丁	・しょうゆ	大さじ2
・小麦粉	大さじ2	・塩・コショウ	少々
・卵	2個	・ごま油	小さじ2
		・水とき片栗粉(水大さじ3+片栗粉大さじ3)	

作り方

1. 豆腐は8等分にスライスして、キッチンペーパーに包み水切りしておく。
白菜は白い部分と葉の部分を切り分けて、白い部分は7～8ミリ幅に切り、
葉の部分は3～4センチ幅に切っておく。
豚肉は1センチ幅に切る。卵はといておく。
2. 水切りした豆腐に小麦粉をまぶして、フライパンで表面を焼き付ける。
鍋に水と白菜の白い部分と中華だしを入れて火にかけ、しんなりしたら白菜の葉の
部分と豚肉も加えて火を通す。しょうゆと塩・コショウで調味し、水とき片栗粉で
とろみをつけたら、豆腐も加えてひと煮立ちさせる。
3. とき卵を回し入れて、半熟になったら火を止め、ごま油を加えればできあがり。

今月の花

12月の花：ポインセチア

花言葉：「祝福」「幸運を祈る」「清純」「私の心は燃えている」

