

保健室だより



令和5年12月発行
大正大学 保健室

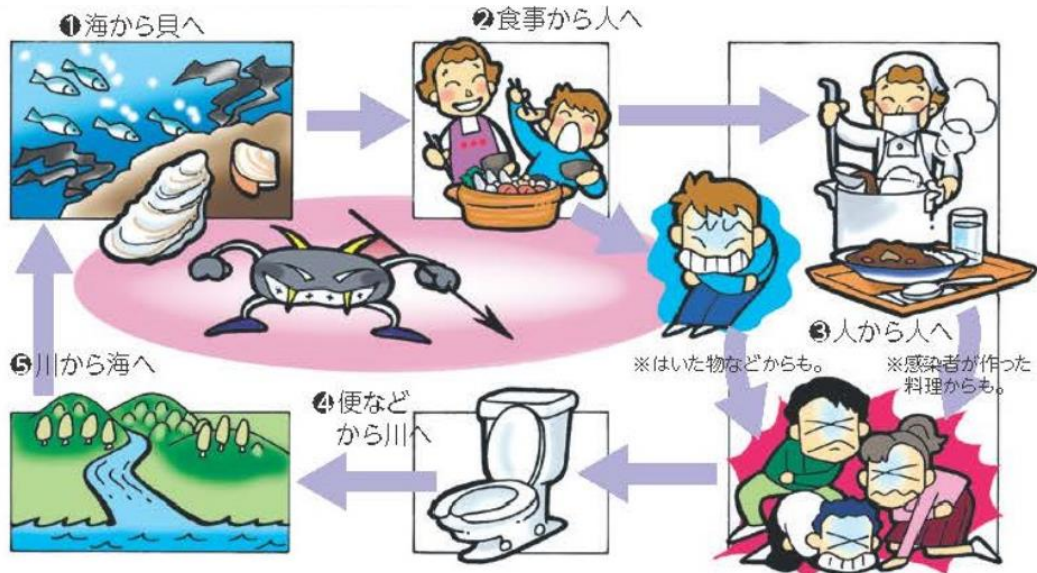
年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、うち約7割は11月～2月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。また、ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるので、予防対策を徹底しましょう。

どうやって感染するの？

ノロウイルスは、少量でも手指や食品などを介して口から感染（経口感染）し、一度感染した人でも、繰り返し感染することがあります。更に、ノロウイルスに感染した人は、症状が治まっても、または、症状が出なくても、長い時は1カ月ほどウイルスを排出し続けていることがあるとされます。自覚なく他人にうつしてしまう可能性があるのです。

感染経路には、主に**人からの感染**と、**食品からの感染**があります。ノロウイルスといえば二枚貝を原因食品として思い浮かべる方もいらっしゃるかもしれませんが、食材自体にノロウイルスがあることが原因ではないことがあります。食品を取り扱う人がノロウイルスを保有していて、調理や配膳過程においてそこから食品を汚染してしまう場合もあり、様々な食品がノロウイルスに汚染されてしまう可能性があります。

感染はどのように広がる？



ノロウイルスに感染してしまったら

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、主な症状は**吐き気、嘔吐、下痢、腹痛**であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また、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。

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常、対症療法が行われます。脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。止しゃ薬（いわゆる下痢止め薬）は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。感染が疑われる場合は、最寄りの保健所やかかりつけの医師にご相談下さい。



ノロウイルスによる、食中毒予防のポイント

二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれがある食品の場合、ウイルスを失活させるには、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。また、人から人への感染が最も多いことから、周りの方々とも声をかけあって、一緒に手洗い、調理器具や調理台の消毒を徹底することが重要となります。

- 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。
- 症状があるときに、すぐに責任者に報告する仕組みを作る。

調理する人の 健康管理



- 洗うタイミングは、
 - ◎ トイレに行った後
 - ◎ 調理場に入る前
 - ◎ 料理の盛り付け前
 - ◎ 次の調理作業に入る前
- 汚れの残りやすいところを丁寧に
 - ◎ 指先, 指の間, 爪の間, 親指周り
 - ◎ 手首, 手の甲

作業前などの 手洗い



まな板、包丁、食器、布巾などは使用后すぐに洗うとともに十分な煮沸消毒が有効です。また、次亜塩素酸ナトリウム（200ppm）で浸すように吹いて消毒することも有効です。

調理器具の 消毒



感染を広げないために

食器・環境・リネン類などの 消毒

- 感染者が使ったり、嘔吐物がついたものは、他の物と分けて洗浄消毒します。
- 食器等は食後すぐ、移動させずに塩素消毒液などで消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液で消毒します。
- 洗濯するときは、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。

嘔吐物などの 処理

- 患者の嘔吐物は速やかに処理し、二次感染を防止しましょう。
- 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用しましょう。
 - 吐しゃ物を拭き取った後は塩素消毒し、水拭きします。処理後はビニール袋に密封して破棄しましょう。
 - 終わったら、丁寧に手を洗いましょう。

12月のレシピ

けんちゃん (大分県郷土料理)



材料 (2人分)

大根 1/4本
里芋 2~3個
人参 1/2本
ごぼう 1/2本

うどん 2玉
醤油 適宜
油 適宜

作り方

- 1 里芋は下ゆでして食べやすい大きさに、ごぼうは大き目のささがき、大根と人参はいちょう切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、大根を炒める。油がまわったら、ごぼう、人参、里芋の順に加えて炒める。
- 3 大根が透き通ってきたら、ひたひたより少し多い水を加えて煮込む。
- 4 具材に火が通ってきたら斜め切りにしたねぎを加え、醤油で味をととのえる。
- 5 温めたうどんを器に盛り付け、上から汁をかける。



今月の花

12月の花：ノースポール

花言葉：「誠実」「高潔」「冬の足音」

