

# 保健室だより



令和2年12月発行  
大正大学 保健室

ノロウイルスは、非常に感染力が強く、家族など身近な人々に次々と感染が広がることがあります。流行期に、激しい下痢や嘔吐などの症状があったら、ノロウイルスを疑い、適切な対策をとりましょう。ノロウイルスの特徴や感染経路を理解し、予防に努め、感染しても、感染を広げない・重症化させないための対策をとりましょう。



## ノロウイルス感染症の特徴

- 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、流行期は、毎年11月頃から2月です。
- 現在、ノロウイルスの特効薬はありません。  
治療は、対症療法（主な症状を軽減する治療）が行われます。
- ノロウイルスの活性を失わせるには、加熱処理と次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。（ノロウイルスの場合、消毒用エタノールによる手指消毒は、効果がありません）

## 症状と治療について

潜伏期間	24時間～48時間
症状	<u>吐き気、嘔吐、下痢、腹痛</u> <u>発熱（一般的には37℃～38℃）</u> *突発的な吐き気や嘔吐が特徴的です *感染しても症状が出ない場合があります *軽い風邪や悪寒、吐き気だけの症状の場合もあります
経過	1～2日で快方に向かい、後遺症は残りません。 <u>便中には通常は1週間程度、長い場合は1か月以上の長期間、ウイルスの排出が続きます。</u>

もしかかってしまったら・・・

- ・自分で勝手に判断して薬を飲むのはやめましょう。
- ・下痢や嘔吐をしたら脱水になることがあるので、しっかりと水分を取りましょう。
- ・嘔吐で水分が取れないときや、脱水症状がひどいときは、受診しましょう。

### 脱水の代表的な症状

舌・口腔内乾燥、尿量の減少  
皮膚の乾燥  
弾力性の低下（皮膚をつまんだ時、なかなか元に戻らない）  
疲労感、立ちくらみ、力が入らない

## ノロウイルスの感染経路と予防方法

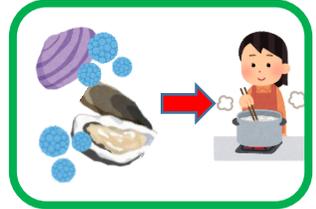
ノロウイルスの感染経路は基本的に**経口感染**で、主に3つに区分的ことができます

### (1) 食品からの感染（食中毒）

感染した人が調理などをして汚染された食品やウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べた場合



食材は中心部までしっかり火を通しましょう。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。



### (2) 接触感染

感染した人の糞便や嘔吐物、またはウイルスが付着したドアノブ等に接触し、手指等を介してウイルスが口から入った場合



「手洗い」をしっかりと行いましょう。食事前、トイレの後、調理前後は、石けんをよく洗い、流水で十分に流しましょう。



### (3) 飛沫感染・塵埃（じんあい）感染

- ①患者の下痢便や嘔吐物が飛び散り、その飛沫が口から入った場合
- ②患者の嘔吐物の処理が不十分なため、それが乾燥してチリやほこりとなり、空気中を漂い、それが口から入った場合



嘔吐物などの処理は、使い捨てのマスク、ガウン、手袋を使用し、しぶきなどを吸い込まないように静かにふき取る。塩素消毒を行い、その後水拭きする。換気を十分に行う。



## 12月旬のレシピ \*ぶり大根\*



材料（2人分） ぶり2切れ 大根80g しょうが10g

■ A てんさい糖（砂糖）大さじ1と2/3 酒大さじ1 醤油大さじ1 みりん大さじ1

作り方 1 ぶり、大根を食べやすい大きさに切る。しょうがは薄切りにする。

2 ぶりを湯通しする。

3 大根をゆで、8割程度火が通ったら、火を止める。

4 鍋に3、ぶり、しょうが、浸るくらいの水（分量外）を入れ、火にかける。

5 Aを加え、**落し蓋**をして**中火**で煮込む。煮汁が少なくなってきたら**落し蓋**を取り、**煮詰める**。



出典：首相官邸：ノロウイルス対策／国立医薬品食品衛生研究所：ノロウイルス感染の症状と感染経路

厚生労働省：ノロウイルスに関するQ&A／農林水産省 HP 公式キッチンクックパッドより