

# 「ノロウイルス」の流行期に入ります

杵藤保健福祉事務所

例年11月から3月までノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎・食中毒が多発します。今年の感染症発生動向調査によると、全国のノロウイルスを含む感染性胃腸炎の発生状況は1981年に調査して以来、最高の発生数を記録した2006年よりも1ヶ月早いペースで増加しています。次のことに注意して感染予防に努めましょう。

## ■症状

- ノロウイルスに感染もしくははノロウイルスを含んだ食品を摂取すると1〜2日後に吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が見られます。
- 主な症状は3日間程度で回復しますが、高齢者や乳幼児では脱水症状などから症状が重くなる場合がありますので注意が必要です。
- ウイルスの排泄は、数週間続く場合があります。



## ■主な感染経路

- 汚染された二枚貝類を生食や不十分な過熱での食事で感染します。
- 感染した食品取扱者などを介して食品が汚染し、その食品を食べた人が感染します。
- おう吐物やふん便で汚染された人の手などを介するなど、人から人へ感染します。

## ■感染防止のポイント

- 手洗いは予防の基本です。調理前、トイレの後など十分な手洗いをしましょう。
- 下痢・おう吐のある患者に接する場合の注意点
  - ・こまめに手を洗いましょう。（特に用便後）
  - ・おう吐物、ふん便などを処理する場合は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用のうえ処理しましょう。
  - ・汚物の付着した床などは、速やかに次亜塩素酸ナトリウム（または家庭用塩素系漂白剤）を染み込ませてから除去しましょう。
  - ・二枚貝等については、なるべく生食を避け、過熱して食べましょう。
  - ・食品を加熱する際は、食品の中心部まで十分に加熱調理しましょう。

## 家庭用塩素系漂白剤（塩素濃度 約5% キャップ1杯 約25ml）での消毒液の作り方

15リットルのバケツに水を5リットル入れ、以下の量の漂白剤を加える。

- ・濃度0.02%（200ppm）の場合：20ml（キャップで1杯弱）→まな板、ふきん類、ドアノブ
- ・濃度0.05%（500ppm）の場合：50ml（キャップで約2杯）→トイレ、床、汚れた衣類
- ・濃度0.1%（1000ppm）の場合：100ml（キャップで約4杯）→おう吐物など

## 難病医療相談

最近、腹部の痛みが続いている・全身がだるい・下痢が続いている・便に血が混じる・など悩んでいらっしゃる方は、お気軽にご相談ください。

杵藤保健福祉事務所では、体の不調や症状で悩んでいらっしゃる方や難病と診断された方などの医療に関する相談を受けています。

### ◆日時

11月20日（火）  
14時〜15時30分

### ◆場所

鹿島市エイブル2階  
音楽スタジオ

### ◆相談医

長崎神経医療センター  
消化器内科医

### ◆その他

相談を希望される方は、11月15日（木）までに杵藤保健福祉事務所（電話0954-22105）までご連絡ください。