



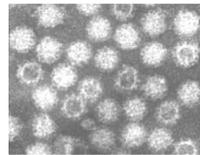
2023年も残りわずかとなりました。朝・夕の冷え込みも一段と厳しくなっています。

みなさんにとって、今年はどうな一年でしたか？心もからだも元気な一年が過ごすことができたでしょうか？

さて、もうすぐ冬休みです！冬休みは、生活習慣を見直すチャンスです！！

これからも、かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などに負けないために、規則正しい生活を心がけ、好き嫌いをせず、睡眠をよくとり、手洗い・うがいを忘れずに、元気に楽しい冬休みを過ごしてください！！

ノロウイルス



ノロウイルスは、表面をカップ状のくぼみをもつ構造蛋白で覆われています。
多くの遺伝子の型があります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。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・腹痛などを起こします。

【主な感染経路・・・ヒトからヒト！】

- ・ノロウイルスが大量に含まれる便や嘔吐物から人の手などを介して二次感染した場合。
- ・家庭や共同施設などヒト同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ飛沫感染等直接感染する場合。
- ・食品取扱者が感染し、その者を介して汚染した食品を食べた場合。
- ・汚染されていた二枚貝を、生の状態または十分加熱しないで食べた場合。

【予防するためには・・・手洗い・加熱・消毒！！】

- ・最も有効な予防策は、手洗いです。調理の前、食事の前、トイレの後には、石けんと流水で手を洗います。直接失活する効果はありませんが、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。
- ・子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方はしっかり中心部まで加熱することが重要です。食品の中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が望ましい。
- ・ウイルスが感染・増殖する部位は、小腸と考えられています。嘔吐症状が強いときには、小腸の内容物とともにウイルスが逆流して排出されます。感染した人の便や嘔吐物には、多量のノロウイルスが含まれています。

嘔吐物を処理するときは、使い捨てのガウン（エプロン）、マスクと手袋を着用し、ウイルスが飛び散らないように静かに拭き取ります。十分に換気を行うことが感染防止に重要です。

そして、処理後の床などは0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウム溶液で浸すように拭き取り、その後で水拭きをします。

参考文献：厚生労働省

