



ノロウイルス

— お腹のかぜにかからないための予防と対策 —

指導：九州栄養福祉大学 食物栄養学部 教授 栗山 敦治

企画：
日本医師会

No. 424

お腹のかぜ？ ノロウイルス感染症とは

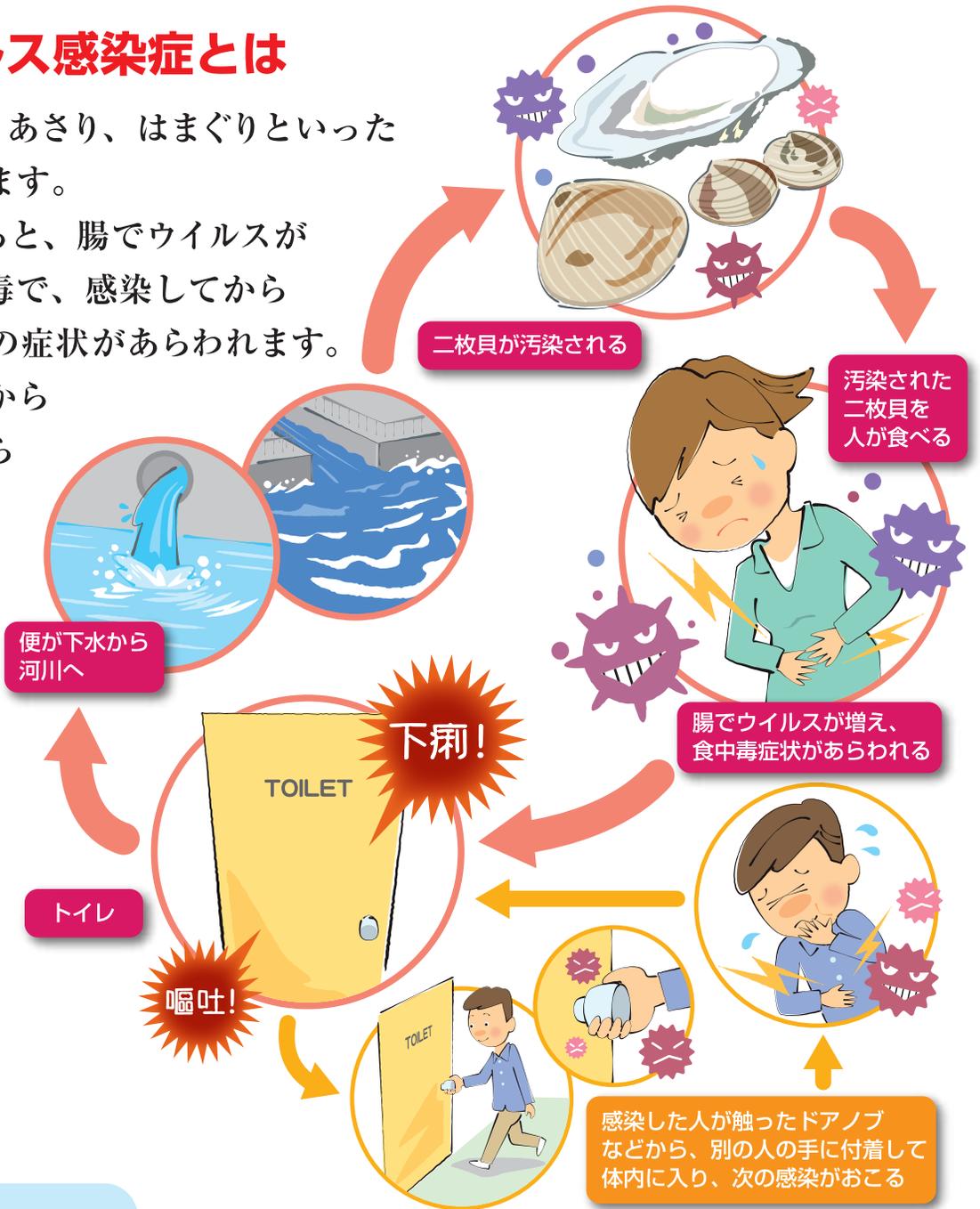
ノロウイルスは、かき、しじみ、あさり、はまぐりといった二枚貝に潜んでいる可能性があります。

ウイルスに汚染された貝を食べると、腸でウイルスがどんどん増えます。いわゆる食中毒で、感染してから1～2日後に主に吐き気や下痢などの症状があらわれます。

毎年、かきなどの旬である冬場から春先にかけて流行し、赤ちゃんからお年寄りまで、誰でも、何度でもかかります。

生活のあらゆる場面に、感染を広げる危険が

ノロウイルスは、右図のように私たちの生活行動によって感染を広げてしまうことを覚えておきましょう。一人ひとりの感染を防ぐ行動が、ノロウイルスによる食品の汚染防止につながります。



石けんによる手洗いの徹底を

ノロウイルスに感染しないためには、手洗いの徹底が非常に重要です。特に、トイレを利用した後、また、調理前後や食事前などには、流水と石けんで、手のひら、手の甲、指先と爪、指の間、親指、手首をくまなく洗います。

もし、下痢や嘔吐の症状があらわれたときは、早めにかかりつけ医を受診しましょう。周囲の人に感染を拡大させないことも重要です。予防や対策の詳しい情報は、日本医師会や厚生労働省のホームページに掲載されています。こちらも参考にしてください。

※日本医師会ホームページ「ノロウイルスにご注意を！」

<http://www.med.or.jp/jma/kansen/ichouen/001304.html>