

ほけんだより12月

福江中学校
保健室 No.7
令和5年12月11日

知って防ごう！ノロウイルスQ&A

冬場は、ノロウイルスによる感染症が流行します。感染力は強いですが、予防ができる感染症です。手洗いうがいの徹底で、感染しないように気をつけましょう。



Q ノロウイルスに感染するとどんな症状になるの？

A 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。

Q ノロウイルスに感染したらどうしたらいいの？

A ノロウイルスについてはワクチンがありません。そのため、対症療法を行います。脱水症状を起こしたり、体力消耗したりしないために、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。下痢止め薬は、回復を遅らせることがあるため、使用しないことが望ましいです。



Q ノロウイルスはどのようにして冬に流行するの？

A ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生し、特に12月～1月に流行します。ノロウイルスは、寒さや乾燥に強く、冬でも感染力を失いません。寒さによって、体の免疫力が低下していたり、喉や鼻の粘膜が乾燥して、ノロウイルスが体内に入りやすくなったりするため、冬に流行します。

Q ノロウイルスに感染しないためにはどうすればいいの？

A ①手洗いが、ウイルスを減らすために最も有効な方法です。食事の前、トイレの後は必ず手を洗いましょう。常に爪は短く切って、せっけんを十分に泡立てて手指を洗い、自分のハンカチで手を拭きましょう。消毒液による手指消毒は、せっけんとう流水の手洗いの代わりにはなりません。すぐにせっけんによる手洗いができないようなときに、手洗いの補助として使いましょう。

②嘔吐物は適切に処理し、ノロウイルスを周囲に残さないようにしましょう。感染者の便や嘔吐物には、数億個ものウイルスが含まれていますが、そのうちわずか、10～100個ほどのウイルスが体内に入ると感染してしまいます。またノロウイルスはアルコール消毒が効きません。塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）で消毒する必要があります。

③ノロウイルスに汚染されやすい二枚貝は、十分に加熱しましょう。ウイルスを含んでいると疑われる食品の中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱をすれば、ウイルスの感染性はなくなると言われています。牡蠣などの二枚貝は、体調の悪いときは生で食べるのを控えましょう。

