

元気元気レター

第6号（平成26年2月発行）

発行

滋賀県湖東健康福祉事務所

（彦根保健所）

健康づくり担当

ノロウイルス注意報が発令中です

彦根保健所管内では現在ノロウイルスが流行しています。

ノロウイルスとは？

ノロウイルス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。

ノロウイルスは人の手や食品を通じて口から感染し、ヒトの腸内で増殖し、**おう吐、下痢、腹痛**などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、**子どもやお年寄りなどでは重症化しやすく**、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は点滴など症状を和らげるものに限られます。そのため、**予防対策を徹底することが大切です**。

ノロウイルスの予防のポイント

こまめな手洗いの実施

食事前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。石けんを十分泡立てて洗い、流水で十分にすすぎましょう。共有タオルは使用せず、清潔なタオルで拭きましょう。

下痢・嘔吐がある場合は食品の扱いを控える

ノロウイルスはわずかな便や吐物からヒトに感染します。症状がある場合は食品の扱いを控え、症状が治まっても2週間程度ウイルスは排出されるため、十分注意が必要です。

安易に下痢止めの薬を服用しない

下痢止めの薬は回復を遅らせる場合があります。自己判断で飲まないように注意が必要です。症状がある場合は早めに医師の診察を受けましょう。

加熱が必要な食品は十分加熱して食べましょう

ノロウイルスは熱に弱く、十分な加熱（中心部が85℃で90秒以上）によって感染を防ぐことができます。特に二枚貝などは注意して調理しましょう。

