



# インフルエンザの予防対策もお忘れなく 冬です、ノロウイルスの感染にご用心!

本格的な冬を迎え、今年もノロウイルスが猛威を振るい始めました。ウイルス性感染症は乾燥の強い冬場に多く発生しますので、これから油断できない季節。感染しない、感染したらうつさない、うつらないよう心掛けましょう。

ノロウイルスは乾燥が強くなる冬の季節に多発するウイルス。人の体に侵入して体内で増殖し、糞（ふん）便や嘔吐（おうと）物として体外へ排出されるヒトの排せつ物が感染源となり、人の手などを介して口から二次感染を広げることが多いのです。

熱に強いため、二枚貝などを加熱が不十分な状態で食すことで感染することがあり、感染性胃腸炎の原因の多くを占めます。

国立感染症研究所によ

ると、このウイルスは次々と遺伝子変異を繰り返して、さまざまなタイプが存在します。

昨年1月、これまで確認されていない新しい遺伝子タイプのウイルスが、全国で初めて道内感染例から見つかっています。人の免疫が新しい遺伝



子変異タイプのウイルスに対応できていないことで大流行が起これると考えられています。

潜伏は1〜2日、高齢者、乳幼児の感染に要注意

一般的には1日から2日程度で感染し、発熱、嘔吐、下痢腹痛などの症状を発症して2〜3日程度で回復していきます。まれに半日ほどで発症するケースもあります。

この感染症で重症化するとはごくまれです。体内のウイルスは次第に感染力が弱くなり、通常は発症後1週間程度で感染の危険性は収まってきます。しかし免疫力の低下した高齢者や免疫力が弱い乳幼児の場合、症状が長引き、重篤化する

こともあります。高齢者や乳幼児向けに加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと熱を通して加熱することが必要です。

ノロウイルスに効果のある抗ウイルス製剤は現在ありません。安静が第一です。下痢症状の時は、脱水症状を避けるため積極的に水分を補給しましょう。特に乳幼児は脱水を起こしやすいので、湯冷ましやイオン飲料などを多めに少しずつ摂取するように心掛けましょう。

特に家族内で感染しやすいため、次のことに注意しましょう。  
○下痢、嘔吐した物

## 〔ノロウイルス、インフルエンザの感染を防ぐために〕

1. 手洗いの徹底  
帰宅後すぐ洗う。調理前や食事前には必ず洗う。手だけでなく手首周りまで丁寧に洗う。
2. うがいの励行  
帰宅後すぐに、まず口の中を一度すすぐ。すすぎ水はいったん吐き出し、次のうがいで喉のうがいを行う。
3. バランスのとれた食事を心掛け、十分な睡眠
4. 適度な運動を励行
5. 部屋の湿度は50%以上に
6. 手拭きタオルの共有などを避ける  
家族に患者が出たら、使うタオルは別々にする。
7. 流行時は外出時にマスク着用  
粘膜乾燥を防ぎ、喉を温かくしておくことで免疫能力を保つことが期待できる。

には感染力の強いウイルスが含まれています。処理する時は必ず手袋とマスクをしましょう。  
○拭き取った雑巾、オムツなどはビニール袋に密閉して廃棄しましょう。

○汚れが付いた衣類などは洗濯前に塩素系漂白剤で一度消毒する。

○処理後は流水で徹底して手洗いをしましょう。ノロウイルスはアルコールに強いので、アルコール消毒だけでは不十分です。