

# ノロウイルスに気を付けよう！！

ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に**急性胃腸炎**を引き起こす、ウイルス性の感染症です。主に冬場の**12～2月**にピークを迎えますが、年間を通して発生します。



## 原因

加熱不十分な二枚貝（カキ、ハマグリ等）を食べることによる発症が2割程度であり、感染者の嘔吐物や糞便に含まれるウイルスが、人の手指からドアノブなどを介して感染する**接触感染が8割**を占めます。

ノロウイルスは感染力が強く、10～100個と非常に少量のウイルス量で人に食中毒を引き起こします。感染したノロウイルスは腸管内で増殖するため、感染者の糞便や嘔吐物1g中には、100万個から10億個ものウイルスが含まれていることがあります。

## 症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が主な症状です。突然、吐き気や嘔吐を発症し、続いて下痢・腹痛が起こってくるのが特徴です。まれに発熱を伴うこともあります。症状の持続は**3日程度と短く**予後は良好ですが、体力の弱い乳幼児や高齢者などでは、**下痢による脱水症状**や合併症により重症化することがあります。

# 予防・対処法



## 食事編

ノロウイルスは充分に加熱すると死滅します。食中毒予防には「**中心温度が85～90℃で90秒以上の加熱**」が推奨されており、食材の中まで完全に火が通るような加熱を心がけましょう。

感染した場合、嘔吐・下痢による脱水予防に**経口補水液（OS-1）**、**スポーツドリンク**、**麦茶**、**白湯**などを**10～15分おきに一口飲む**ようにしましょう。



## 生活編

日々のトイレの後、帰宅後、調理や食事の前、汚物の後始末後などは**石鹼による入念な手洗い**とうがいをしましょう。

ノロウイルスの消毒剤には、「**次亜塩素酸ナトリウム**」を含む消毒剤が有効です。感染者による嘔吐物や汚物の処理を行う際には、清掃者はマスクやガウンの着用を行い、換気をしつつ、次亜塩素酸ナトリウム含有の消毒剤で消毒を行いましょう。

**メディケア・クリーン**は「次亜塩素酸ナトリウム含有」の手指消毒にも使える濃度の薄い消毒剤です。日々の消毒にオススメです。



手洗い方法	残存ウイルス量
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個(約1%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	数百個(約0.01%程度)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	数十個(0.001%程度)
「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ」を2回繰り返す	数個(0.0001%程度)



# 鶏肉と野菜の南蛮炒め

<材料：2名分>

鶏もも肉	1枚 (250g)	
にんじん	中1/3個	
パプリカ (黄)	1/2個	
ほうれん草	1/2束	
塩・こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
A	酢	大さじ1と1/2
	醤油	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ1

## 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切って塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ②にんじんは短冊切り、パプリカは乱切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏もも肉を炒める。  
焼き色がついたらにんじんを入れ炒める。
- ④火が通ったら、パプリカ・ほうれん草・Aを入れ、炒めながら絡める。

1人分

・エネルギー	375 Kcal
・たんぱく質	23.0 g
・脂質	24.1 g
・炭水化物	13.4 g
・塩分相当量	1.9 g

新型コロナウイルスに加え、冬になるとノロウイルスなどの感染症が流行ります。家庭内でのノロウイルス感染は、感染者によって汚染された物や場所に触れた手で触った食品などを介して起こることが多いです。「トイレ後」「調理前」「食事の前」にもしっかり手洗い・消毒をしましょう。また、にんじんやパプリカ、ほうれん草に含まれるビタミンA・C・Eなどは体の免疫力や抵抗力に関与しているため、普段の食事から積極的に摂っていきたいですね。

感染症予防のために十分な栄養と睡眠・休養、適度な運動で免疫力を高め、体調をしっかり整えておきましょう。