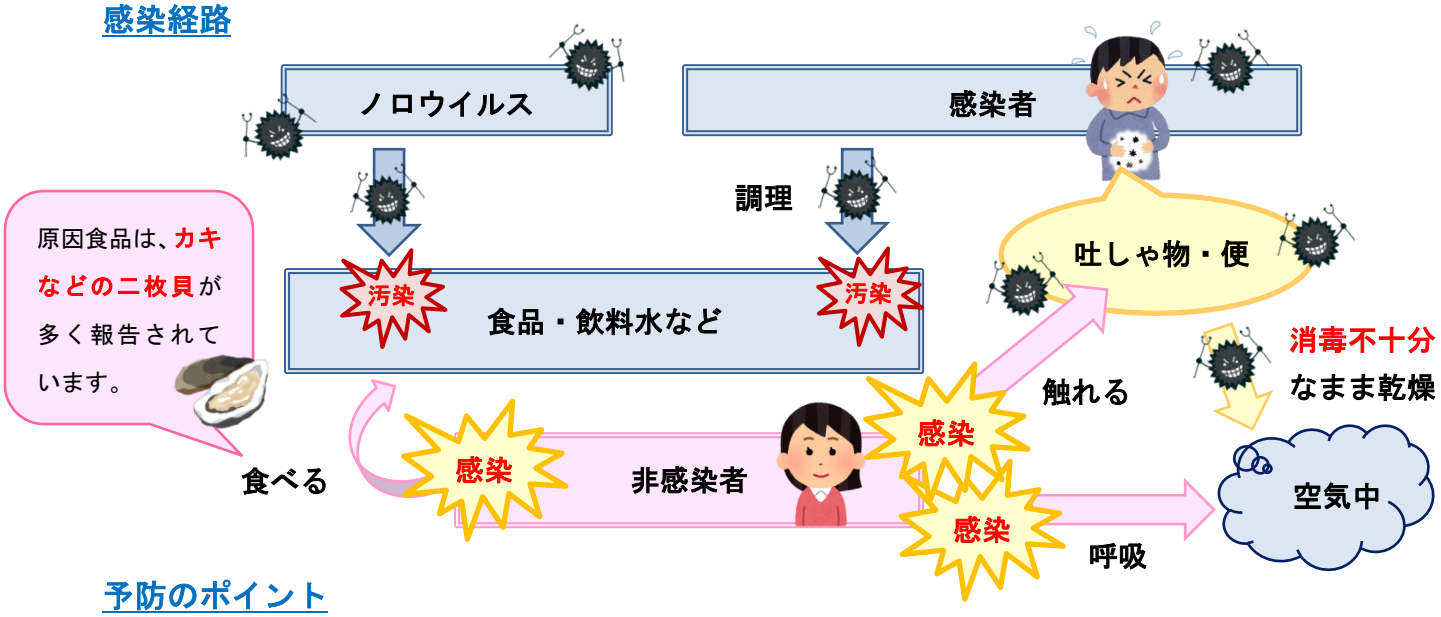
ノロウイルスにご用心！

ノロウイルスによる食中毒は約７割が冬期（１１月～２月）に発生しています。
感染力が高いため、あっという間に広がってしまうケースも少なくありません。
どのような経路で感染するのかを把握しながら予防のポイントをおさえましょう。

感染によって起こる症状

食後１～２日で、吐気・嘔吐・下痢・腹痛・微熱などを起こします。
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。
こどもや高齢者は健康な成人よりも症状が重くなりやすいため、注意が必要です。

感染経路



予防のポイント

手洗いをしっかりと

手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。
特に、調理の前後・食事前・トイレの後等は石けんを使用してよく洗いましょう。
※消毒用エタノールによる手指消毒はノロウイルスに対する効果が乏しいため、
手洗いの代用にはなりません。

十分に加熱する

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと加熱しましょう。
特にカキなどの二枚貝は、中心部を８０～９０℃で９０秒間以上の加熱が望まれます。

調理器具等の消毒

調理器具は洗浄後、煮沸消毒をするか次亜塩素酸ナトリウム（濃度２００ppm）に浸すように拭くことで消毒することが有効です。

塩素系漂白剤で代用可能です

食中毒かな？と思ったときは…

- ✿下痢や嘔吐をしたら、しっかりと水分を補給しましょう。
- ✿下痢止め薬等は、病気の回復を遅らせる場合があります。自分で判断するのではなく、まずは医師の診察を受けましょう。

鈴木内科クリニック