

「ノロウイルス感染症にかからないために」

毎年11月頃から翌年の4月頃にかけてノロウイルスの感染を原因とするウイルス性のおう吐・下痢症が流行します。特に学校や病院、レストランなど大勢の人が集まる施設では、内部でヒトからヒトに感染して爆発的に拡がる場合があります。

ノロウイルス感染症は牡蠣などの二枚貝の生食による食中毒が有名ですが、集団感染の大半は誰かがまず感染し、施設内でヒトからヒトへ感染が広がっていくというものです。ヒト→ヒトの感染力は極めて強力です。食習慣の問題もあり、毎年発生するノロウイルス感染の流行を阻止するのは残念ながら不可能ですが、その流行を最小限に食い止めるためにノロウイルス感染症の症状や治療法、予防の仕方、家庭における注意点を挙げてみます。

☆ノロウイルスの症状と治療法

症 状：主な症状は吐き気と下痢で、風邪などと違って熱は出ません。ノロに感染すると1～2日の潜伏期間のあとに発症します。

治療法：抗生物質などの特効薬はありません。症状が続く期間は短いですが、脱水症状にならないように水分を摂ることが大事です。おかしいと思ったらすぐにお医者さんに行きましょう！

☆ノロウイルスにかからないためには

ノロウイルスにはワクチンがありません。子どもやお年寄りなどは簡単に感染してしまいます。最も効果的な予防法は『流水と石けんによる手洗い』ですが、その他には

*調理や配膳に関して・・・

石けんでしっかり手洗いをして、特に二枚貝の調理では十分加熱（食品の中心の温度が85℃以上）して、使ったまな板や包丁もすぐに熱湯消毒してください。

*おう吐物などの処理・・・

ノロウイルス感染症の場合はおう吐物や下痢などに大量のノロウイルスが含まれています。それが少しでも他の人の身体に入るとすぐに感染してしまいます。これら进行处理するときは必ずマスク・手袋をして、雑巾やペーパーでしっかり拭き取り、次亜塩素酸系の消毒液（身近なところでキッチンハイターなど）を薄めたもので消毒してください。ウイルスは空気感染するのでこれは必ずやってください。

最後に、普段の給食の時に、しゃもじやお玉を容器に入れたままにしたりすると、万が一保菌者がいた場合簡単に感染が広がってしまいます。感染してつらい思いをするのは自分自身なので、セルフサービス給食は手袋をはめて配膳しますが、手袋を過信せずに必ず石けんによる手洗いをしてから給食をよそうようにしてください。