

ノロウイルス・ロタウイルスなどによる 感染性胃腸炎に注意しよう!

おう吐や下痢などの感染性胃腸炎が秋から冬にかけて多くなってきます。

●ノロウイルスとは

【症状】

- ・吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱(38度以下) ・潜伏期間は24～48時間
- ・通常3日以内で軽減し予後は良好ですが、発症当日の症状が激しい

【感染経路】

- ・カキなどの2枚貝の生食や調理者の手などによる食品や水からの感染
- ・患者の便やおう吐物に触れた手から口に入る感染

【特徴】

- ・感染力が強く、子どもから大人まで感染する危険性が高い



●ロタウイルスとは

【症状】

- ・主な症状は下痢(3～8日続き、激しい時には白色で、米のとぎ汁のような便)、おう吐、発熱(38度以下)
- ・潜伏期間は24～72時間
- ・合併症として、乳幼児では脱水症状が起こりやすい(けいれん・脳炎・脳症など重症化することもある)

【感染経路】

- ・患者の便やおう吐物に触れた手から口に入る感染

【特徴】

- ・症状が長引いたり、合併症などにより重症化することがある
- ・予防接種がある(任意・有料)

○予防法

“手を洗いましょう”

- ・外出先から帰った後、トイレの後、調理や食事の前には、よく手を洗い、タオルは共有せず専用のものにしましょう。また、水道のコックや蛇口も石けんでよく洗いましょう。

《手洗いの方法》

- ①時計や指輪などを外し、袖口をまくる。
- ②手をぬらし、石けんを泡立てながら手のひらをよく洗う。
- ③次に手の甲を洗います。伸ばすようにして指の間もよくこする。
- ④指先と爪の間を洗う。
- ⑤もう一度手を合わせ、指の間を内側からも洗う。
- ⑥親指は、付け根からにぎってねじりながら洗う。
- ⑦最後に手首も忘れずに洗う。
- ⑧石けんをよく流す。

“食品の取り扱いに注意しましょう”

- ・加熱料理する食品は十分火を通す。(目安：85度で1分以上の加熱)
- ・生食用食材は良く洗浄する。
- ・調理用器具などは生食用と加熱調理用とを区別し、使用後には洗浄・殺菌をする。