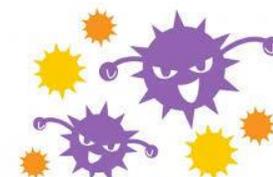


保健だより 1月

冬は特にご注意ください！！

# ノロウイルス感染症・食中毒

## ノロウイルスによる胃腸炎・食中毒とは？



ノロウイルスは**手指**や**食品**などを介して、**経口で感染**し、  
ヒトの腸管で増殖し、**おう吐**、**下痢**、**腹痛**、**微熱**などを起こします。  
ノロウイルスは、**感染力が強く**、**大規模な食中毒など集団発生**  
**を起こしやすい**ため、注意が必要です。

特に子どもや高齢者は重篤化することがあるので要注意！！

また、ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるので、予防対策を徹底しましょう。



# ここが大切！ノロウイルス感染予防



## ① 予防の基本は「手洗い」をしっかりと！

特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんをよく泡立ててよく洗い、流水で十分に流しましょう。

アルコール手指消毒剤はノロウイルスには効果が不十分な性質があるので、必ず、手洗いをしましょう。

## ② 「人からの感染」を防ぐ！

家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便やおう吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。家庭では、ハイター液(次亜塩素酸ナトリウム液濃度 5%)等を薄めて消毒をしましょう。



### 消毒液の準備

- ① ドアノブや手すり、便座の掃除用  
500ml のペットボトルに水を入れ、キャップ 1 / 2 弱 (2ml)のハイター液を加える。
- ② おう吐物やふん便が付いた床、衣類の消毒用  
500ml のペットボトルに水を入れ、キャップ 2 杯(10ml)のハイター液を加える。

### 拭き取りと後始末方法

- ① マスク、手袋、エプロン(ガウン)など着ける。
- ② 窓を開け換気しながら行う。
- ③ 嘔吐物全体を紙タオルなどで覆い、その上から消毒液をかける。新しい紙タオルで集め、ゴミ袋へ入れる。
- ④ 拭いた後は、紙タオルをかぶせ、その上から消毒液を掛けて 10 分間放置する。その後、拭き取り、水拭きする。
- ⑤ 汚染物はゴミ袋へ入れて密閉して廃棄する。

### ③「食品からの感染」を防ぐ！

1.加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう

二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合、ウイルスを失活させるには、中心部が85℃～90℃で90秒間以上の加熱が必要とされています。

2.調理器具や調理台は「消毒」していつも清潔に、まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗いましょう。熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。



## ノロウイルスに感染してしまったら

嘔吐・下痢等の症状がおさまるまでは、大学は休み、家で休養しましょう！  
学務担当係への連絡も忘れずに！

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常、対症療法が行われます。

脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、**水分と栄養の補給**を充分に行いましょう。

脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

市販の下痢止めや吐き気止めを使うと、かえって症状が悪化したり、長引いたりすることがあるので注意が必要です。病院へ受診することをお勧めします。