

冬の食中毒 ノロウイルス感染症

冬季に流行する食中毒の一つにノロウイルス感染症があります。ノロウイルスによる胃腸炎は一年を通して発生しますが、特に気温の低下する11月から3月にかけて多発する傾向があり、人から人への二次感染を起こしやすいことから、時折集団発生をみます。

症 状

潜伏期間は24～48時間、主症状は嘔吐、下痢、腹痛で発熱は軽度です。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。一般的に軽症のことが多く、2～3日で軽快します。

治 療

現在このウイルスに効く抗ウイルス剤やワクチンはなく、対症療法が行われます。治療を必要としない場合がほとんどですが、脱水症状がひどい場合には病院で輸液が必要になります。下痢止めは病気の回復を遅らせることがあるので使用しないのが一般的です。

感 染 経 路

経口感染が主で、以前はカキを含む二枚貝による食中毒が多く報告されていましたが、近頃は二枚貝を食べていない事例が増加しています。このウイルスを持った人がトイレのあとで手をよく洗わずに調理をすることが食中毒の原因になると考えられます。また少量（数個から100個程度）でも感染するので、食べ物だけでなく、感染者から人への直接感染や飛沫感染もしくは、感染者の糞便や吐物から人の手を

介しての二次感染などが原因となります。

予 防

ノロウイルスに感染しても通常は軽い症状だけで軽快する場合がほとんどで決して怖い病気ではありません。しかし、体力の低下した乳幼児や高齢者に感染すると重症になることがあるため、家庭内や集団生活している施設においてノロウイルスが発生した場合、二次感染の予防が重要となります。

予防の方法として

- (1) 食品を加熱する場合は中心までよく火を通す。
- (2) カキなどの二枚貝はできるだけ加熱して食べる。
- (3) トイレの後や調理前、食事の前には洗剤で十分に手を洗う。
- (4) ノロウイルス感染者の糞便、吐物は適切な処理を行う。（エタノールや逆性石鹼は効果がなく、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒か加熱が有効。）
- (5) 感染者は症状回復後1週間（長ければ2～3週間）便中にウイルスが排出されるため、急性胃腸炎の症状が消えてからも2週間は洗剤でよく手を洗うなどがあります。

ノロウイルスの診断には、病院で検査を行っても結果がでるまで数日を要するため、ノロウイルス感染を疑った場合、軽症でも、二次感染の予防に努めることが大切です。

【広報おかや3月1日号掲載】