

冬に多発するノロウイルス感染症

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

例年、11月～2月にノロウイルス感染症の患者数がピークになります。食中毒は、夏場に多く発生する印象がありますが、冬場も同じように注意が必要です。特に、冬場に多発するものは「ウイルス性食中毒」で、代表的なもの

のがノロウイルス感染症です。感染して発症すると、整腸剤などの対症療法しかないのが現状です。

ノロウイルスとは

原因

主にカキ、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、食品だけではなく、人や食器などからも広がります。

感染経路

感染してから発病するまで（潜伏期間）は1～2日で、症状が続く期間は数時間～数日（平均1～2日）です。発端は食中毒であったとしても感染力が強く、1人がノロウイルスに感染すると人から人へと広がっていく恐れがあります。

主な症状

少量でもウイルスが体に入ると腸内で増え、症状を引き起こします。吐き気や嘔吐、下痢などが主な症状です。

症状が出たら

脱水症状を防ぐため、十分な水分と栄養を補給することが大切です。また、病院に行くときは、感染拡大防止のために事前に電話を入れ、指示に従って受診するようにしましょう。

予防のポイント

日常生活での予防

①帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後などは石鹸を使って、指の間や爪の内側まで丁寧に手洗いをしましょう。

②魚介類を調理するときは「生食用」と表示のないものは中心部分を1分間85度以上で加熱しましょう。まな板などの調理器具は水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。

感染拡大の予防

①便や嘔吐物は使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを利用し、家庭用の塩素系漂白剤などの消毒液を加え、ビニール袋に密封して捨てましょう。

②汚れた床や家具、衣類、調理器具、食器などは水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒し、処理後は自分の手を洗いましょう。

健康のために

①1日3回の食事をバランスよく食べましょう。

②ヨーグルト、オリゴ糖など腸内の善玉乳酸菌を増やす食品をとり、腸内環境を整えましょう。

③抗菌作用があり、におい成分が強い野菜、ハーブ、薬味などを上手に利用し、殺菌・解毒作用のある梅干し、玉ねぎなどを積極的にとりましょう。



乳幼児を子育て中の皆さまへ
**子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します!**

おなかゼッコー腸教室
～ヤクルトマンがやってくるよ!～

- 日時/11月24日(金) 10:00～11:00
- 場所/子育て支援センター
- 定員/20組程度
- 参加費/無料
- 申込/11月1日(水) 8:30～

開設日時など		
あそびのひろば	金曜日(11月10日・17日・24日) ※24日は午後のみ。予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧ください。
お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474 (ファクス兼用)