

ノロウイルスを予防しましょう

屋島総合病院 保健師 相引 万里子さん

ノロウイルスとは、冬に多く発生するウイルス性の食中毒のこと
で、非常に感染力が強く、ごく少量でも発症することがあります。
また、一度感染しても再度感染することがあります。

感染経路

- ① 人から人……ノロウイルスが付着した手で調理を行うことで、食品にウイルスが
付着します。その食品を食べた人がノロウイルスに感染します。
また、ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物を処理した人の手
から感染するケース、または便や嘔吐物からウイルスが空気中に
舞い上がり、それを吸い込んで感染するケースがあります。
- ② 食品から人：生牡蠣などの二枚貝を加熱不十分な状態で食べることで感染する
ことがあります。

症状

ノロウイルスに感染すると、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などの症状が現れま
す。また、37〜38度程度の発熱を伴ったため風邪と勘違いすることもあります。

*症状は1〜2日で治まり、後遺症はありませんが、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児は
重症化することがあるため注意が必要です。

予防するために

●ウイルスをつけない

トイレの後や調理前後、食事前は必ず流水と石鹸で手洗い
を行いましょう。手洗い前に指輪や時計ははずし、指の間、手
首なども念入りに洗浄しましょう。爪は短く切り、清潔に保
ちましょう。



*嘔吐物や便を処理する場合には必ず使い捨てのエプロンと手袋、マスク、（あれば
ゴーグル）を着用し、換気した状態で素早く行いましょう。

●ウイルスをやっつける

生牡蠣などの二枚貝は十分に加熱してから食べるようにしましょう。食
品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、中心温度85〜90℃で90
秒以上の加熱が必要です。

ノロウイルスが付着した可能性がある調理器具は、熱湯85℃以上で1
分以上の加熱または次亜塩素酸ナトリウムや家庭用塩素系漂白剤にひた
し、十分に消毒しましょう。

*ノロウイルスにアルコールは効きません。次亜塩素酸ナトリウムや家庭用塩素系
漂白剤が有効です。（必ず使用上の注意をお守りください）