

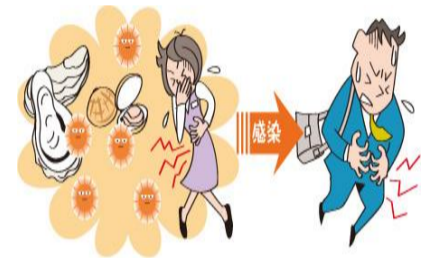
## 冬に多発するウイルス性の食中毒

### ◇11月～2月がピークに！ノロウイルスの食中毒

食中毒というと、夏場に多く発生する病原性大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、冬場も夏場と同じように注意が必要です。冬場に多く発生するものは「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスで、年間を通してみると食中毒にかかった患者数が最も多いのがノロウイルスによるものです。また、ノロウイルスによる食中毒はウイルス感染という特性から、発端は食中毒であったとしても感染する力が極めて強く、学校や病院等で発生した集団感染の大半は誰かがまずノロウイルスに感染し、ヒトからヒトへ感染して広がっていきます。大規模になりやすいので、発生した場合は適切な対処をして感染拡大を防ぐことが大切です。

### ◇ウイルス性食中毒は、物を介して感染が広が

ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は食品からだけでなく、ヒトや食器などからも経路して広がります。少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖して、吐き気やおう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。幼児や高齢者、病気治療中の人は、症状が重くなる場合もあります。症状が出たら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。



### ◇ノロウイルスの予防法

#### 1 日常生活で気をつけるポイント

ノロウイルスから身を守るために、日常生活で次の点に注意しましょう。

- ・ 帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後などこまめに石けんを使って、指の間、爪の内側までていねいに手洗いをしましょう。
- ・ 魚介類を調理するときなど、「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。
- ・ まな板やふきんなど台所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。その際、表示されている使用方法を確認しましょう。
- ・ 体調不良になるとウイルスに対する抵抗力が低下するので、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠などを十分にとって体調を管理しましょう。

#### 2 感染拡大を防ぐポイント

周りの人がノロウイルスによる食中毒に感染していることが疑われる場合、次の点に気をつけて対処しましょう。

- ・ 便や吐いたものを片付けるときは、使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを利用し、処理後はビニール袋に密封し、家庭用の塩素系漂白剤など消毒液を加えて捨ててください。
- ・ 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ましょう。その際、表示されている使用方法を確認しましょう。
- ・ 処理後は自分の手をていねいに洗きましょう。

### ◇食生活で食中毒を予防しよう

食中毒を防ぐためには、ウイルスに対する抵抗力、免疫力をアップさせる食生活を心がけましょう。食中毒から身を守る食事のポイントはこちらです。

- ・ 多品目の食品を、1日3回の食事でもバランスよく食べましょう。
- ・ 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積極的にとり、腸内環境を整えましょう。
- ・ 抗菌作用のある、におい成分が強い野菜、ハーブ、薬味などを上手に利用しましょう。
- ・ タマネギ、梅干しなどの殺菌、解毒作用のある食品をとりましょう。