

# 気をつけよう！ノロウイルス



高齢者介護まつしまリハビリホーム

今ニュースで多く放送されていますノロウイルスについてお話ししたいと思います。今はたくさん種類があり大変なのでノロウイルスにならないようにしていきましょう。



## ★ノロウイルスの潜伏期間・症状

次はノロウイルスがどのように人の体内にはいり、潜伏、発症をしていくのかQ&Aでご説明します。

Q、潜伏期間は??

A、1日から3日です。

Q、どのようにして人の体内に入るの??

A、食品から人の口の中、また食品加工している人から人の口の中です。

Q、ノロウイルスの発症はどんな症状なの??

A、吐き気、嘔吐、下痢、発熱等です。

Q、どのくらいで治りますか??

A、多くは1、2日で治ると言われていますが、ノロウイルスの症状がでたらすぐに医療機関へ行ってください。



## ★ノロウイルスって?

ノロウイルスとは人の小腸粘膜で増殖するウイルスです。従来は小型球形ウイルスと呼ばれていました。主に11月から3月にかけて胃腸炎を起こします。少量のウイルス(100個以下)でも発症し感染力のとても強いウイルスで保育園や高齢者施設など集団生活の場では、感染がひろがり集団発生を引き起こしやすいといえます。

## ★ノロウイルスの予防

ノロウイルスの予防は下記になります

- ・手洗い・うがいをしっかり行いましょう。
- ・食品はしっかり加熱しましょう。
- ・調理で使用したものの消毒を行いましょう。
- ・頻繁に手で触れるものは清潔を心掛ける。

加熱は中心部が80℃~90℃以上で加熱、また調理器具も同様の熱湯で消毒をしてください。

頻繁に触れるものに関してはアルコールを使用し消毒してください。

## ★新型ノロウイルス

「GII・P17」という新型のウイルスが今年大流行を始めています。感染も強く一度ノロウイルスにかかっている方もかかるとのことです。予防法はノロウイルスと変わりありません。症状がでたらすぐに医療機関に行き拡大しないようにしていきましょう。