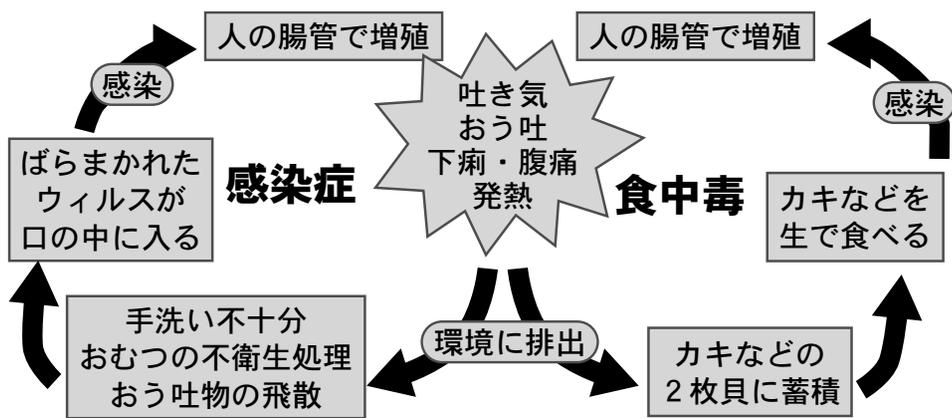


冬の胃腸炎の主役！ノロウイルス

感染性胃腸炎には、ウイルス性のものや細菌性のものがあり、冬に発生する感染性胃腸炎のほとんどがウイルス性の胃腸炎です。その代表的なものは、ノロウイルスです。

ノロウイルスの感染サイクル



ノロウイルスの感染パターンは2つ

1. 感染した人の便や嘔吐物から他の人へ感染して胃腸炎になる場合
2. カキなどを生で食べたときに食中毒として胃腸炎になる場合

症状は？

吐き気や嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの軽い風邪に似た症状。通常の場合これらの症状は1〜3日で治り、後遺症はありません。しかし、幼児や高齢者などの場合、ひどい下痢になり、脱水症状などのため入院が必要になる場合があります。

感染を予防するにはどうしたらいいの？

1. ノロウイルスを洗い流す
トイレの後、調理をする際、食

事の前には石鹸と流水でよく手を洗いましょう。



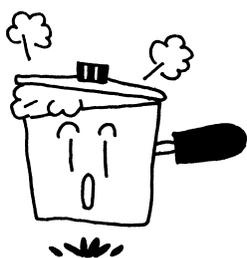
2. 便や嘔吐物に触らない
嘔吐物や汚れた衣類などを片付ける時は、ビニール手袋をして使い捨てのペーパータオルなどを利用しましょう。
3. 飛び散ったウイルスを吸わない
マスクをしたり、窓を開けて空気を入れ換えたりしましょう。



4. ノロウイルスを消毒する
汚染されたトイレや床、ドアノブなどは、塩素系漂白剤を含ま

せた布でふき取ります。衣類などは塩素系漂白剤または熱湯でつけ置き洗いをします。(消毒用アルコールはノロウイルスに効果はありません！)

5. 自分がノロウイルスを広げない
症状は1〜3日で治まりますが、2〜3週間は便中にウイルスが含まれることがあるので手洗いはしっかりと行いましょう。
6. 生ものを食べることを極力避け、85℃で1分間以上加熱調理しましょう。



7. 日頃から十分な睡眠と栄養をしっかりととり、規則正しい生活を心がけ、丈夫な身体を作りましょう。