

「ノロウィルスの感染と予防」

問題です。冬の食中毒と言えは？そう、ノロウィルスです。1年間で少なくとも8000人以上がかかり、食中毒の患者数は毎年第1位です。

ウィルスが住んでいる牡蠣（カキ）などの二枚貝を食べると感染[体に入りこむこと]します。すると、半日から2日で嘔吐、下痢、腹痛などの症状が出ます。1-2日で自然に治りますが、乳幼児や高齢者ではもっと長引くこともあり、注意が必要です。ウィルスなので特効薬はなく、点滴や整腸剤の内服などの対症療法をします。感染しても約3割の人は、無症状です。食べ物に入っているも85~90°Cで90秒加熱すれば、ウィルスは死にます。生食は避けるべきです。厄介なのは、ノロウィルスは感染力が強く、ほんの少し[10~100個]でもあれば十分悪さをするという事です。感染した人が調理したものは口にしないことは基本です。感染者の吐いたものや下痢などには、ウィルスがウヨウヨしており、これが感染の広がる原因となります。対処法が重要です。まずゴミ袋を用意して、手袋、マスクを装着。できれば使い捨てガウンも。そして吐物や排泄物をペーパータオルで拭きとって捨てる。拭き取らないと消毒液の効果が弱くなるし、また残ったものが乾いて舞い上がり、それを吸い込んで感染することもあり得るからです。次に0.1%次亜塩素酸ナトリウム[500mlのペットボトルの水に、ペットボトルのキャップ2杯分の家庭用塩素系漂白剤を混ぜて作れる]を染み込ませた布などで、汚れたところをきれいにする。使用したものすべてを袋に入れて、しっかりと口を閉じて捨てる。その後は20秒以上、水を流しながら手をよく洗う。もし汚れた手で触ってしまったら、電気のスイッチ、ドアノブ、手すりなどもしっかりと拭きましょう。症状が治っても、約4週間はウィルスが体の中に残っています。ピークは2-5日くらいなので、症状が無くなって48~72時間は、食事に係る仕事の勤務は控える方が良いでしょう。毎年11月~1月が最大の流行期です。ご注意ください。