



ノロウイルスにご注意!!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生しています。特に12月～翌年の1月がピークで冬季に多く発生します。子どもや高齢者は感染すると症状が長引くことがあるので、予防しましょう。

ノロウイルスについてしっかり理解しましょう



◎症状

主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱です。感染してから発病するまでの潜伏期間は短く、1～2日程度です。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

※症状がひどい場合は速やかに受診しましょう。

※症状が治っても1～4週間は糞便中にウイルスを排泄しています。症状がなくてもノロウイルスに感染していて、ウイルスを排泄している場合があります。

※感染しているおそれのある人は、用便後の手洗いを徹底する、お風呂は最後に入るかシャワーだけにするなど感染拡大防止に努めましょう。



◎治療法

現在、特効薬はありません。脱水症状を起こさないように水分補給が大切です。脱水症状がひどい場合には入院・点滴などの治療が必要になります。

無理に下痢を止めると、かえって病気の回復を遅らせることがあります。下痢止めの使用に関しては医師または薬剤師に相談しましょう。

◎予防方法

①最も重要な予防方法は**手洗い**です。帰宅時、食事前には、「流水・石鹸による手洗い」を行うようにしましょう。



②貝類の内臓を含んだ生食は、時にノロウイルス感染の原因となることもあります。子どもや高齢者など抵抗力の弱い方は避ける方がよいでしょう。

③調理する際は食品の中心部までしっかり加熱しましょう。まな板、包丁、ヘラ、食器、ふきん、タオル等は熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効です。カキ・ホタテなど二枚貝などを取り扱うときは、専用の調理器具（まな板、包丁等）を使用するか、調理器具を使用の都度洗浄、熱湯消毒することをお勧めします。



④衣服や物品、嘔吐物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素酸系消毒剤（家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて）を使用して下さい。

※次亜塩素酸系消毒剤を使って、手指など体の消毒をすることは絶対にやめて下さい！



◎糞便や嘔吐物の処理

ノロウイルスは時間がたっても感染力がある場合があります。空気感染（嘔吐物や糞便の処理が不完全で乾燥し、そのウイルスが空気中を舞って感染する）をすることもあります。

処理には使い捨てマスクや手袋を使い、ウイルスが飛び散ることも考えて、めがね（ゴーグル）をしたり、作業する服にビニールをかぶるか、捨てられるようなものにしましょう。汚染された床などを拭き取った後は、薄めた次亜塩素酸系消毒剤（家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて）で、嘔吐物や糞便のあった場所を中心に広めに消毒しましょう。

この処理に使った雑巾類は、ビニール袋に入れ、密閉して捨てるようにしましょう。



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



12月31日は大晦日



なんで大晦日に年越しそばを食べるの？

そばは細く長く伸ばして作る食べ物なので、“細く長く”ということから「健康長寿」「家運長命」などの縁起をかついで食べるようになったそうです。そばは他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあると言われていています。



★そばの豆知識★

そば屋さんの「そば湯」にはルチンがたっぷり溶けています！ただし、乾麺ではその効果はありません。ルチン：ビタミンCを補強して毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化や高血圧の予防・緩和に効果的です。

