

## 【第 52 回】

札幌市は、3 月 31 日まで「ノロウイルス食中毒注意報」を発令しました。冬場に流行る食中毒ですが今年は問題となっています。今回は、ノロウイルス食中毒についてご紹介します。

### 【感染経路】

主な感染経路は 接触感染、飛沫感染、経口感染の 3 つです。感染者の便や嘔吐物に含まれるウイルスが手や環境を汚染し、それに触れた手で口や鼻に触れることで接触感染が起こります。また、嘔吐時にウイルスを含む微粒子が空気中に拡散し、それを吸い込むことで飛沫感染が起こります。さらに、汚染された食品や水を摂取することで経口感染し、特に十分に加熱されていない二枚貝(カキなど)が原因となることが多いです。

### 【症状】

感染すると、潜伏期間は 24～48 時間で、その後、急性胃腸炎の症状が現れます。主な症状は、激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。特に、嘔吐と水様性の下痢が特徴的で、繰り返し起きることが多く、脱水症状を起こすこともあります。発熱は軽度(37～38℃程度)で、風邪のような症状は少ないのが一般的です。健康な成人では、1～3 日で回復することが多いです。でも、症状が治まった後も 1～2 週間は便からウイルスが排出されるため、感染拡大を防ぐための適切な衛生管理が重要です。

### 【予防対策】

- ・手洗いの徹底: 食事前やトイレの後など、石鹸と流水で手を洗う習慣をつけましょう。
- ・食品の十分な加熱: 特に二枚貝(カキなど)は、中心部までしっかりと加熱してから食べるようにしましょう。
- ・体調不良時の配慮: 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、他者への感染を防ぐため、調理や人と接触する活動を控えましょう。

基本的な知識を身につけ、自身の感染および感染拡大を防ぎましょう。(文責: 佐藤 浩樹)