

冬はノロウイルスに 気をつけよう！

爆発的な感染により世間を騒がせた「ノロウイルス」。その猛威はすさまじく、計り知れないスピードで私たちの体を侵してゆきます。今回はノロウイルスについてお話しします。

●冬の胃腸炎ノロウイルス

冬は、ウイルスによる下痢や嘔吐などの症状、つまり、胃腸炎が多くなります。胃腸炎を起こすウイルスにはいろいろな種類があり、その中でも、最も感染を引き起こす力が強いのが**ノロウイルス**になります。

ノロウイルスの食中毒は、年間を通じて発生していますが、特に気温の低下する冬季（**11月～3月**）に多く発生します。そして、ノロウイルスは人の体内のみで増え、少量（数個から1000個程度）でも感染するので『ちよつとくらい大丈夫』は大変危険です。この期間は、細心の注意を払うよう心がけましょう。

●感染する原因と症状

【原因】大きく分けて2つの原因が考えられます。

・牡蠣などの**2枚貝を生で食べた**場合

2枚貝の体内には、海水に含まれているノロウイルスが蓄積されているため、生で食べると感染することがあります。



・ノロウイルスに**感染した人から感染**する場合

ノロウイルスは人から人へも感染します。また、感染した人が触った物からも感染してしまいます。トイレの後やおむつ交換の後、調理の前に十分な手洗いを行わないと、感染の原因になります。

【症状】感染してから症状が出るまでには1～2日かかります。主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などで、一般的には

1～2日で治ります。まれに1日20回程度の激しい下痢を起こすこともありますので、早めの診察をおすすめします。

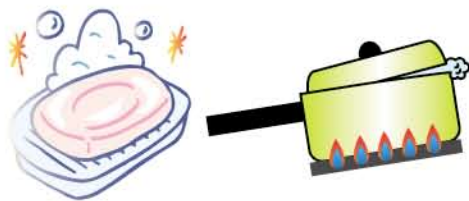
●感染を予防するには

ノロウイルスの食中毒（感染）予防の基本は、流水での手洗いと食品の確実な加熱処理です。特に食品を扱う方は、次の点に注意を払ってください。

●食品（特に牡蠣などの2枚貝）はしっかりと**加熱**すること（85℃で1分以上）

●調理する人は、トイレの後や調理前に**充分手を洗ったり、消毒**をすること

●調理器具などを塩素系の**漂白剤**で消毒すること



☕ 編集室からの独り言 ☕

私が毎朝朝食で欠かさず食べているのが「豆乳と牛乳をかけたシリアル」で、これにはまって早半年になります。シリアルはコーンフレークのようなもので、ドライフルーツ、穀物などが入っていて、食物繊維がたっぷり。そして、天然のココナッツの甘味がやみつきになってしまいました。このシリアルに、一時ははまった方はいらっしゃるのではないのでしょうか。寒くて牛乳が飲みづらいという方は、是非お試しになってみてはいかがでしょうか。byアカシ