



今月のグレース Monthly Grace

ノロウイルス、インフルエンザウイルス豆知識
流行っているのでしっかり予防しましょう。



◇ ノロウイルス

- ◆ 11月～1月に多発します。
- ◆ どうやって感染するのか? : 感染している人の便、吐物から感染。調理などを行う食品取扱者が感染しておりその者を介して汚染した食品を食べた時。ウイルスに汚染された貝類(特に2枚貝)を生、あるいは十分加熱処理せずに食べた場合。
- ◆ 症状 : 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、37度台の発熱。症状が良くなった後も1週間ほど便の中にウイルスを排出します。
- ◆ 治療 : ウイルスに対するお薬はないので、対症療法になります。しかし、強い下痢止めを服用するとウイルスが腸内にとどまり病気の回復を妨げます。
- ◆ 予防法 : 石鹸でしっかり手を洗う。タオルの共用をさける。下痢嘔吐などの症状があるときは食品を直接取り扱う作業をしない。食品をしっかり加熱(85℃で1分以上)し火を通して食べる。便や吐物の処理は素手でさわらず、必ずビニール手袋を使う。消毒は市販の塩素系消毒剤(漂白剤)を薄めて使用する。アルコール消毒は効果ありません。

◇ インフルエンザウイルス

- ◆ 12月～3月の温度が低く乾燥した時期(ウイルスが長生きできる)に流行します。
- ◆ 症状 : 38～40度の高熱、倦怠感・筋肉痛・関節痛があります。
- ◆ 予防法 : 飛沫感染の為にしゃみ・咳でうつります。そのためマスク、しっかりうがい、石鹸でしっかり手洗いして、アルコール消毒します。