

健康だより

感染性胃腸炎にご注意を

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスが原因となって引き起こされる胃腸炎の総称です。1年間に発生したノロウイルスによる食中毒の約7割が冬に発生しています。

ウイルスによる感染性胃腸炎の感染経路と潜伏期間および症状

感染経路： 1. 汚染された貝類を、生あるいは十分に加熱処理しないで食べた場合
2. 感染している人が取り扱った（調理した）食品を食べた場合
3. 汚染した人のおう吐物や便から二次感染した場合

潜伏期間： 食べてから24～48時間で症状が現れます。

主な症状： 主な症状:吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く（風邪に似た症状）

家庭などでできる予防対策、3つのポイントをご紹介します

①「手洗い」をしっかりと！

特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗いましょう。

②「人からの感染」を防ぐ！

感染した人の便やおう吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防す

③ る必要があります。

「食品からの感染」を防ぐ！

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと「加熱」をし、調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に。



消毒液の作り方

「次亜塩素酸ナトリウム」を所定の量の水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、次亜塩素酸ナトリウムを含む、家庭用の塩素系漂白剤でも代用できます。

※濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

※必ず製品の「使用上の注意」をよく確認して使用してください。

製品の濃度	食器、カーテン、床などの消毒や拭き取り		おう吐物、おむつ、拭き取ったペーパー類の廃棄（袋の中で廃棄物を浸す）	
	液の量	水の量	液の量	水の量
1.2%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

参考：厚生労働省リーフレット「冬は特にご注意！ノロウイルスによる食中毒」
厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」