

# 保健センター長だより

2025年12月号

## 【第60回】

朝晩の冷え込みが一層厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる季節となりました。この時期は空気が乾燥し、感染症も流行しやすくなります。特に、12月から増加傾向となるのが「ノロウイルス感染症」です。今回は「ノロウイルスの特徴と予防」についてお伝えします。

### 【ノロウイルスの特徴】

ノロウイルスは非常に感染力が強く、わずかなウイルス量でも発症するのが特徴です。主に汚染された手指や食品を介して感染し、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状が突然現れます。潜伏期間は24~48時間ほどで、冬季に流行しやすい感染症のひとつです。

### 【ノロウイルスを防ぐ生活習慣】

日常生活では以下の点を心がけましょう。

- ・調理前やトイレ後の石けんによる手洗い
- ・食品は十分に加熱する(85~90°Cで90秒以上)
- ・嘔吐物などの処理は使い捨て手袋を使用する

### 【家庭での感染対策】

ノロウイルスはアルコール消毒では十分な効果が得られにくいため、次亜塩素酸ナトリウムを使用した消毒が重要です。次亜塩素酸ナトリウムは、家庭用の塩素系漂白剤(ハイターなど)を水で薄めることで作ることができます。目安として、ハイター10ml(キャップ2杯)に水を加えて合計500mlにしてください。加えて、嘔吐物や汚染物を処理する際は手袋を着用し、使用したタオルや衣類は他の洗濯物と分けて洗うことが大切です。さらに、作業中はこまめな換気を心がけましょう。

年末年始を健康に過ごすためにも、日頃からの衛生管理を意識してください。元気に新しい年を迎えるよう備えていきたいですね。(文責:佐藤 浩樹)