

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

ノロウイルス

Norovirus

冬の時期に猛威を振るう「ノロウイルス」。ノロウイルスは1年間を通じて発生していますが、11月頃から流行が始まり、12月～翌年2月頃にピークを迎えることが多いというデータが示されています。

Norovirus is rampant during the winter season. Although occurring throughout the year, data indicate that outbreaks often begin around November and peak between December and February of the following year.

冬にノロウイルスが流行する原因

The causes of winter norovirus outbreaks are,

①ノロウイルスが低温、乾燥の環境に強い

Norovirus is resistant to low temperatures and dry environments;

②ウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を食べる機会が増えること

などが考えられています。

More occasions where oysters and other clam shellfish contaminated with the virus are eaten.

ノロウイルスは冬の胃腸炎の最も多い原因の1つで、激しい下痢や腹痛・嘔吐のような非常に辛い症状を引き起こします。症状への対応も大切ですが、感染力が強いいため、職場での感染拡大は非常に問題です。周りに感染を広げない取り組みも重要になります。ノロウイルス感染症の特徴や、感染を広げないための注意点などについて解説します。

Norovirus is one of the most common causes of gastric inflammation in winter, causing extremely painful symptoms such as severe diarrhea, abdominal pain and

vomiting. While dealing with symptoms is important, efforts to prevent the spread of infection to others is crucial, because the virus is highly contagious and can cause a major problem when an infection breaks out in the workplace. We will now look at the characteristics of norovirus infections, along with what precautions to take to prevent its spread.

1. ノロウイルスについて About Norovirus

ノロウイルスは、ウイルスの中でも特に小さなウイルスで、感染すると急性の胃腸炎を引き起こします。感染力が非常に強く、わずかなウイルス量でも胃腸炎を発症します。現在、ノロウイルスに対するワクチンはありません。

Norovirus is a particularly small virus that causes acute gastric inflammation when transmitted. It is highly contagious, and even a small amount of the virus can cause digestive symptoms. Currently, there is no vaccine against norovirus.

2. ノロウイルスの潜伏期間は？ The incubation period of norovirus

ウイルスが体の中に入ってから症状が出るまでの期間を、潜伏期間といいます。ノロウイルスの場合の潜伏期間は1～2日と短いです。

The incubation period refers to the period from when the virus enters the body to when symptoms appear. The incubation period for norovirus is as short as 1 to 2 days.

3. 感染経路 Route of infection

ノロウイルスは①人からの感染と ②食品からの感染があります。

Norovirus can be transmitted either (1) from humans or (2) from food.

①人からの感染は、ほとんどが経口感染で、ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物からの感染になります。

Infections from humans are mostly oral, and are transmitted through the stools or vomit of a person infected.

②食品からの感染は、ノロウイルスに感染した人が調理した料理を食べることによる感染、ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、生の状態または加熱不十分な状態で食べることによる感染です。

Infections from food can be caused by eating food prepared by a person infected with norovirus, or by eating oysters or other bivalves contaminated with norovirus in a raw or undercooked state.

さまざまな感染経路があるため、どこから感染したかを特定することが難しいです。

Because of the various routes of infection, it is difficult to determine where the infection came from.

4.ノロウイルスに感染したときの症状 Symptoms of norovirus

約 24～48 時間で吐き気、おう吐、腹痛、下痢、微熱が出てきます。

上記の症状が1～2日間続いた後に軽快していきます。健康で体力のある人は、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。ノロウイルス感染症の症状は1～3日でおさまることがほとんどで、後遺症などの心配もありません。

Nausea, vomiting, abdominal pain, diarrhea, and a slight fever occur within 24 to 48 hours.

The above symptoms last for 1 to 2 days before becoming mild.

Healthy and fit people may not develop symptoms, or may have mild cold-like symptoms. In most cases, norovirus symptoms subside within 1 to 3 days, and there is no need to worry about any aftereffects.

5.ノロウイルス感染症の治療 Treatment of Norovirus Infection

ノロウイルスに対して有効な薬はありません。症状がひどい場合、脱水を防ぐための水分補給や、体力を消耗させないための栄養補給が治療の中心となります。水分はマメに補給しましょう。気をつけてほしいこととして、下痢止めの薬を飲むことです。下痢止めを使うと回復が遅れることがあるため、使わないことが望ましいとされています。

There are no effective drugs against norovirus. If symptoms are severe, treatment centers on rehydration to prevent dehydration and nutritional support to prevent physical exhaustion. Fluids should be constantly replenished. One thing to keep in mind is that it is not recommended to take anti-diarrhea medication, as they may delay recovery.

6. 感染力はいつまで続く？ How long will it be a infection risk to others?

症状は1～3日でおさまりますが、その後もノロウイルスは2週間ほど体の中に存在し、便とともに排出されます。そのため、症状がおさまった後も、しばらくは周りの人への感染に気をつける必要があります。

Symptoms subside in one to three days, but the virus remains in the body for up to two weeks afterward, and is eliminated along with your stool. Therefore, even after symptoms subside, it is necessary for a while to be careful about infecting others.

7. ノロウイルス感染症かなと思ったら If you think you are infected with norovirus

会社の人にすぐ報告してください。その後は会社の人への指示に従って行動してください。

Report to someone at work immediately, and follow the company's instructions after that.

* 特に食品関連で働いている人は注意しないといけない点です。感染したまま勤務しその食品で感染症が出た場合、とても大変なことになるからです。

This is especially important for those who work in the food industry. If you work while infected and the food you work with becomes infected, it could become a very serious issue.

8. ノロウイルスに感染しないために必要なこと To avoid norovirus infection

①しっかりと手洗いをしましょう

Wash your hands thoroughly.

特に食事前、調理前後、トイレの後は、石けんでよく洗い、流水で20秒以上流し手指からの感染を予防します。

Wash hands thoroughly with soap and water for at least 20 seconds before meals, before and after cooking, and after using the toilet to prevent hand infection.

②食品からの感染を防ぎましょう

Prevent infection from food

・加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。ウイルスを死滅させるには、85°C～90°Cで90秒間以上の加熱が必要です。

Heat food thoroughly until the center of the food is cooked. To kill the virus, it is necessary to heat the food at 85–90°C for 90 seconds or longer.

・二枚貝にはウイルスが存在する場合がありますので、しっかり火を通すか、食べないという選択をしましょう。

Clams and other bivalve shellfish often contain the virus, so opt to cook them thoroughly or avoid them entirely.

・調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしてください。まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗い、熱湯(85°C以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。

Cookware and cooking surfaces should be disinfected and kept clean at all times. Cutting boards, knives, dishes, dish towels, etc. should be washed immediately after use, and disinfecting them by heating them in boiling water (85° C or higher) for at least 1 minute is recommended.

③人からの感染を防ぎましょう

Prevent infection from other people

感染した人の便やおう吐物を処理するときに、菌を吸うことによって、感染する場合があります。感染した人の便やおう吐物には、大量のウイルスが排出されるので、次のことに注意してください。

You can get infected by inhaling bacteria when handling stools or vomit of someone infected. A large amount of viruses are discharged in the fecal matter and vomit of an infected person, so the following precautions needs be taken.

すぐに拭き取る・乾燥させない「迅速に」「確実に」

Wipe up immediately, “quickly” and “reliably”, preventing the bodily matter from drying.

(ウイルスが乾燥すると空中に舞いあがり感染のリスクが高くなるからです)

(This is because the virus become airborne and increase the risk of infection when it dries.)

きれいに拭き取ってから消毒する

Disinfect after wiping clean.

拭きとる前に換気を行い、必ずマスク、手袋を使用し吐いたものを除去した後、吐物のあった場所の中心から半径2m程度の範囲を、次亜塩素酸を使用し消毒します。使用したものはビニール袋に入れ口をしっかり結び処理しましょう。

Ventilate the area before wiping up. Always use a mask and gloves, remove vomit, and disinfect the area of a radius of around 2 meters from the center of the area where vomit was found with hypochlorous acid or bleach. After disinfecting, place the vomit in a plastic bag, tie the bag tightly, and dispose of the bag.

しっかり手洗いをしましょう

Wash hands thoroughly.

タオルや食器類など、感染している人との共有はやめましょう

Do not share things like towels and dishes with infected people.

日頃からバランスの取れた食事と良い睡眠をとること。うがいと丁寧な手洗いを実施し、病気にならないからだを作っておきましょう。

Eat a well-balanced diet and get a good night's sleep. Gargle and wash your hands thoroughly to build up your health and prevent from getting sick.