



JAヘルシー  
クリニック

## ノロウイルスについて

ノロウイルスによる感染症は、11月頃から増加しはじめ、12〜1月がピークとなる傾向があります。効果のある抗ウイルス剤はないので、一人ひとりが予防対策を徹底し、感染を広げないようにしましょう。



### ノロウイルスの症状

主に吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。潜伏期間（感染から発症までの期間）は24〜48時間といわれています。

### 感染経路

- ① 人同士の接触や飛沫による直接感染
- ② 感染した人の便や嘔吐物から人の手を介して2次感染
- ③ 感染した人が調理をした食品を食べることで感染
- ④ ノロウイルスの蓄積した二枚貝などを、生や加熱不足で食べることで感染

### 予防方法

- ① 手洗い  
手洗いは、付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理を行う前、食事前、トイレ後、便や嘔吐物を処理した後は、必ず手を洗いましょう。
- ② 食品の十分な加熱処理  
ウイルスの感染力を失わせるために、ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などは、食品の中心温度を85〜90℃で90秒以上の加熱をしましょう。



### ノロウイルスに感染してしまったら

脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行うことが必要です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。脱水症状がひどい場合には、病院で点滴を行うなどの治療が必要になります。

### 感染した人のお世話をする場合

使い捨てのガウン（エプロン）、手袋、マスクを着用して行いましょう。ノロウイルスは感染力が強く、環境（ドアノブ、カーテン、リネン類、日用品）からもウイルスが検出されます。ノロウイルスで汚染された物が放置されていたり、処理の方法が間違っていると、ウイルスが乾燥して空中に漂い、人の体に付着して、最終的には口に入っ



て感染を広めることがあります。ノロウイルスに汚染された可能性のある物や場所は、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の塩素系漂白剤の次亜塩素酸ナトリウムでも代用可）を使用して消毒して下さい。消毒方法の詳細については、厚生労働省のHPを参考にしてください。便や嘔吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。

【引用・参考文献】  
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/noro.html>  
[https://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/index.html](https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html#03](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html#03)  
<https://www.fsc.go.jp/sonota/dokukesi-norovirus.html>

JA広島総合病院 健康管理センター  
 広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111 (代表)

今月の  
回答者

JA広島総合病院  
 健康管理センター  
 南浦 保健師



松田麗子の  
台所から  
こんにちば

## 味・香り・食感 三拍子そろった新感覚サラダ 広島菜漬とベーコンのサラダ

まつだ・れいこ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



- 材料** 4人分
- 広島菜漬（浅漬け）…1袋（250g）
  - ベーコン…80g
  - ニンニク…1片（20g）
  - A 酢…大さじ2
  - サラダ油…大さじ2
  - しょうゆ…小さじ2

### 《下ごしらえ》

広島菜漬はさっと水洗いをし、幅がある場合は縦に切ってから1.5cm幅にざく切りして水気をしぼっておく。（塩味が強い場合は塩抜きをする。）ベーコンは1cm厚さの小口切り、ニンニクはみじん切りにする。

### 《作り方》

- ① フライパンを熱し、ベーコン、ニンニクを入れて中火弱で炒める。ゆっくりとベーコンから脂が出て、きつね色になり、ニンニクの香りがしてきたらAを入れ、火を止める。
- ② ボウルに広島菜漬と①を入れ混ぜ合わせたら、器に盛りつける。

### One Point



最初に広島菜漬の塩加減を必ず確認すること。鮮やかな緑色とシャキシャキの食感の浅漬けを生かすためにもさっと混ぜるだけでOK。

