

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、ノロウイルスによる食中毒を防ぐためのDIYです。

ノロウイルス食中毒を防ぐためのDIY

飲食店での食事や購入したお弁当などからノロウイルスによる集団食中毒が発生したというニュースが続いています。ノロウイルスに感染して起こる食中毒は、一年を通して起こりますが、毎年11月～4月にかけて多発するので注意が必要です。

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、微熱などが生じます。これらの症状が1～2日続いたあと治るのが一般的ですが、体力のない子どもや高齢者は重症化することがあります。

感染経路としては、次のようなものがあります。

① 経口感染

ノロウイルスに汚染された食品の加熱が不十分のまま食べた場合に起こります。

また、ノロウイルスに感染した人が調理する際、その人の手に付いたノロウイルスが食べ物に付着し、それを食べることで感染します。

② 接触感染

感染者の便や嘔吐物にはノロウイルスが含まれていますが、それらに直接触れた人の手や指にノロウイルスが付着することで感染します。

また、感染者が排便したあとなど、十分に手を洗わないでトイレのドアノブなどを触ると、ノロウイルスが付着しているので、二次感染を起こします。

③ 飛沫感染

感染者の嘔吐物が床に飛散した際など、ノロウイルスが含まれた飛沫を周囲の人が吸いこむことで感染します。

④ 空気感染

感染者の便や嘔吐物が乾燥すると、ノロウイルスがホコリに付着して空気中を漂います。これを吸い込むと、口の中にノロウイルスが侵入し感染します。

ノロウイルス食中毒の予防DIYを心がけましょう。

● ウイルスを「持ち込まない」

調理する場にノロウイルスを持ち込まないようにすることが大事なので、ふだんから丁寧に手を洗い、日々の健康管理を心がけて感染を防ぐ。また、腹痛

や下痢などがある場合は、食品を取り扱う作業をしない。

● ウイルスを「つけない」

食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などをする前は、手洗いを十分に行う。指輪や時計などは外し、指先や指の間、爪など汚れの残りやすいところも、石鹸を使ってよく洗う。

● ウイルスを「やつつける」

食品に付着したウイルスを死滅させるために、食品の中心温度85度～90度、90秒以上の加熱をする。

● ウイルスを「広げない」

ノロウイルスの感染を広げないように、食器など生活環境の消毒を徹底する。また、嘔吐物などを処理する際は、二次感染しない対策を（二次感染しない対策は、厚生労働省「ノロウイルスに関するQ&A」を参照）。ノロウイルスは、症状が治まった後も、しばらくの間は便からウイルスが排出されるので、感染を広げないように予防DIYを徹底しましょう。



久保明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐
日本臨床栄養協会 理事長

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部 前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

発売中!



久保明 著
永岡書店 定価：968円(税込)

「糖化」を防いで、若さを保つ

「糖化」を止める最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。