

# 冬の感染症

## インフルエンザ・ノロウイルスについて

健康相談室

### 1. インフルエンザについて

この冬のインフルエンザの流行は、A（H1N1）亜型（平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの）、A（H3N2）亜型（いわゆる香港型）、B型の3つのいずれも流行の可能性があると言われていいます。流行しやすい年齢層はウイルスの型によって多少異なりますが、今年も、全ての年齢の方がインフルエンザに注意する必要があります。

#### <インフルエンザ予防対策>

- ①外出先から帰った後や食事の前には、必ず「手洗い」と「うがい」をしましょう。
- ②加湿器や、室内に洗濯物を干すなどして、適度な湿度を心がけましょう。
- ③風邪やインフルエンザは、咳や、くしゃみによって感染します。  
人ごみの多い場所へ外出するのは極力避けるか、マスクをして出掛けましょう。
- ④日頃から食事は3食しっかり食べて、十分な睡眠をとりましょう。

参考資料：厚生労働省ホームページ 平成26年度今冬のインフルエンザ総合対策について

### 2. ノロウイルス感染症について

年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるもので、うち約7割は11月～2月に発生します。ノロウイルスによる主な感染経路は、主に調理者を通じた食品の汚染により発生します。また、ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。

#### <ノロウイルス感染経路>

- ①患者のノロウイルスが大量に含まれる便や吐ぶつから人の手などを介して二次感染した場合。  
潜伏期間は24～48時間ですが、ウイルスは症状が消失した後も3～7日間ほど患者の便中に排出されることがあるため、二次感染に注意が必要です。
- ②食品取扱者（食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う者などが含まれます）が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合。

#### <ノロウイルス予防対策>

基本的には「手洗い」と「うがい」です。

食品の中心温度85℃以上で1分間以上の加熱を行えば、感染性は無くなるとされています。

参考資料：厚生労働省ホームページ ノロウイルスに関するQ&A

感染症に関する問い合わせや感染症に罹った時は、健康相談室まで連絡してください。

健康相談室： 開室時間 月曜日～土曜日 9時～17時

電話 042-972-1783 （直通）

以上