

2024年
11月

栄養だより

テーマ: 冬はノロウイルスに

注意!

富丘調剤薬局
管理栄養士
栗岡美紅

ノロウイルス感染症とは？

ノロウイルスとは？

食中毒の中で1番患者数が多いのがノロウイルス感染症で、特に11月～3月の冬に多く発生します。カキなどの二枚貝の内臓に蓄積しているケースが多く、人の中で増殖し、食品中で増えることはありません。感染力が非常に強く、少ないウイルス量でも感染・発症するため大規模な集団での感染を起こしやすいという特徴があります。



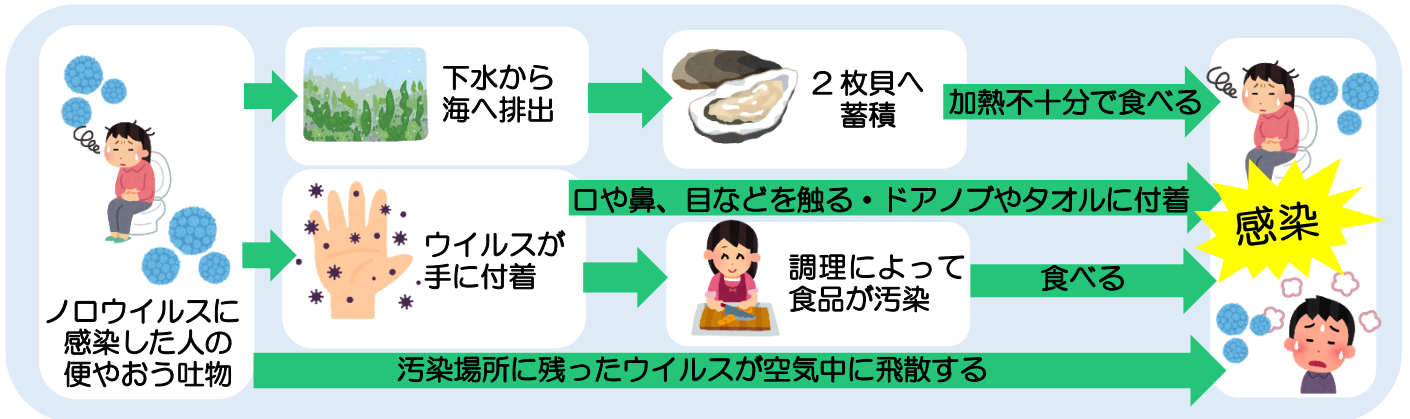
感染するとどんな症状になる？

発症までの潜伏期間は24～48時間



通常1～3日程度で症状はなくなりますが、免疫力の弱い子どもや高齢者は重症化することがあり注意が必要です。脱水症状にならないように水分補給を十分に行いましょう

どうやって感染する？



予防するには？

<h4>手洗い</h4> <ul style="list-style-type: none"> ・帰宅時 ・トイレの後 ・調理の前 ・食事の前 など <p>洗い残しに注意!</p>	<h4>加熱</h4> <p>食品の中心部まで十分に火を通す</p> <p>85～90℃で 90秒以上の加熱</p>	<h4>洗浄・除菌</h4> <p>調理器具などは次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を0.02%に薄めた液で消毒する</p> <p>または</p> <p>熱湯(85℃以上)で1分間以上煮沸消毒する</p> <p>※アルコール消毒はほぼ効果がありません</p>
---	--	--

本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。レシピも掲載していますのでぜひご覧ください!

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局(えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局)

