

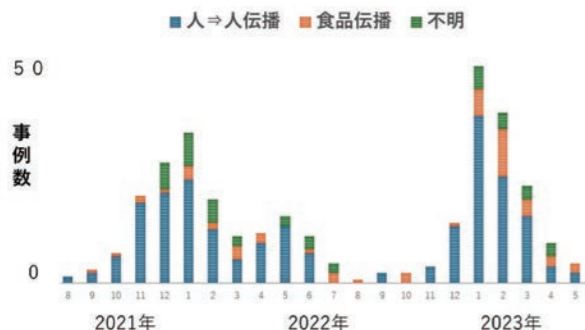
新型コロナが収まったら、 またノロウイルスの名前をよく聞きます

2023年5月から新型コロナが5類に移行し、管理レベルが下がり関心の度合いが下がったせいもあるのか、ノロウイルスによる食中毒の報道をよく目にしました。新型コロナに代わってノロウイルスが流行したのでしょうか。

ノロウイルスとは

ノロウイルス(Norovirus)は、電子顕微鏡でやっと見える小型球形ウイルスです。食中毒統計では、昔から冬場になると細菌による食中毒ではない原因不明の食中毒が多くありましたが、平成15年7月からはノロウイルスが原因であると記載されるようになりました。患者数でみると確かにコロナの時期は5000人を下回っていましたが、令和5年は5000人を超え、患者数では一番の食中毒原因物質となります。ノロウイルスというと「カキが原因であった!」というイメージがありますが、現状ではカキ養殖の管理も厳しく、カキなどが直接の原因となって食中毒となる事例は多くなく、むしろかなりの部分が食事作りにかかわる人などを介した感染が原因と考えられています。(図1)

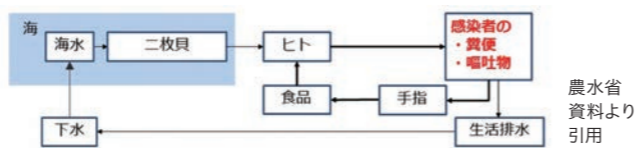
図1 伝播経路別ノロウイルス月別推移



ウイルスは細菌と違って食品中で増殖しないので、食品から直接ウイルスを検出することは難しく、食中毒事例のうちでも約7割で原因食品が特定できない要因となっています。人の腸管内で増殖し、排泄されたウイルスに感染した食品取扱者を介して食品が汚染さ

れたことが原因となっているケースが多く、症状があまりないような人でも糞便から検出されます。

ノロウイルスは下図のような順路で循環しており、特に「人→糞便・嘔吐物→手指→食品→人」の連鎖を繰り返し、食中毒を発生し続けます。



100個未満のウイルスでも感染すると言われるノロウイルス。糞便中には10億、100億という桁違いの数が存在する場合もあるので、少しでもお腹の調子が良くない方(自覚のない方でも排泄する場合あり)は、調理をしない、調理をする場合は汚れていない手袋の着用と、トイレ内での手洗い、ノブなどの殺菌が必須です。

ではどうしたらノロウイルスの食中毒を防げるでしょうか。残念ながらノロウイルスに対するワクチンは実用化されていません。ポイントは高濃度のノロウイルスを含む糞便・嘔吐物とそれに触れる手指(⇒食器、野菜)への汚染を絶つことです。手指などが接触して伝播していくため接触感染と呼ばれます。アルコール消毒はあまり効果的ではなく、石鹸による手洗い(特にトイレに行った後、いろいろな物に触れた後、外出から帰った後は徹底する)は表面の油脂を取ると同時にノロウイルスも減らしてくれるので効果的です。手洗いは以前よくやっていた方法(指先や爪の間、指と指の間、親指の周り、手首などは特に洗い残しが多い)を思い出してください。いろいろな場所の消毒には、少し臭いますが塩素系漂白剤の希釈液*が有効です。

*塩素系漂白剤の作り方: 2Lのペットボトルに水を半分入れ、家庭用塩素系漂白剤をキャップ2杯(10ml)入れ、2Lになるよう水を入れて蓋をして混ぜ合わせれば完成です。

新商品

コープぎふ 恵那中津支所の組合員がモニターしました! //

『いろいろ使える! 海鮮と野菜ミックス500g』デビュー!

ありそうでなかったシーフードミックス(いか、えび)と野菜(ピーマン、ブロッコリー)の組み合わせです。冷凍のまま使用でき、炒め物やスープ、アヒージョやパエリア等、様々な料理に活用できます。便利なチャックシール付き!

いろいろ使える! **海鮮と野菜ミックス 凍 500g**

本体価格 880円
税込価格 950円
次回予定 6月3週

◆ともポリウムのある商品で、具材それぞれの存在感もある。リゾットの具材として使用した場合、2~3回分はあるのではと思います。

◆これだけの具材を揃えようとするとコストもかかるし細かく切る手間もかかりますが、それがすでにひとまとめになっているのでとても便利です。必要な分量だけ使えるのもGOODです。

わたしのひとこと 他の農薬も使用・併用されているので、しっかりと消費者が判断して農畜産物などを購入できると良いと思いました。(5月号「商品検査センターから/ネオニコチノイド系農薬ってどんなもの?」より) (30代/岐阜市 とびさん)

健康講座

今月のテーマ **熱中症に気を付けて**

今月の先生紹介 **加藤 悟司 氏**
かとう 悟し
大垣市 竹中医院 院長

熱中症とは

熱中症は、体温調節が上手く出来なくなって体内に熱がこもった状態を指します。

私たちの身体は身体の機能を一定に保つために「自律神経」が働いています。暑いときには血管を拡張させて血管面積を大きくし、血流を早くして体表面から放散させます。同時に発汗を促して汗が蒸発するときの気化熱で体表の温度を下げます。

しかし、高温多湿環境であったり水分摂取が不足すると、十分な血流を維持出来なかったり発汗できずに気化して体温を下げる事が出来なくなります。こうして体温が高いまま放置すると熱中症になります。

熱中症の症状

熱中症の代表的な症状には、次のようなものがあります。「めまいや顔のほてり」「筋肉痛や筋肉のけいれん」「体のだるさや吐き気」「汗のかき方がおかしい」「体温が高い、皮ふの異常」「呼びかけに反応しない」「まっすぐ歩けない」「水分補給ができない」

高齢者や乳幼児、持病のある人は注意してください。また、運動習慣がない人や肥満気味の方もリスクになります。

熱中症対策

体温調節中枢は視床下部にあります。高齢者はその機能の衰え(暑さを感じにくい)や、頻尿を心配し水分摂取を制限して発汗に必要な水分が不足することが要因となり熱中症になりやすくなります。乳幼児は、大人よりも体重に対して体表面積が大きいので発汗は良いのですが、蓄えられる水分量が少なく不足しやすいこと、地面に近いので照り返しの影響を受けやすく環境の熱を貰いやすいため熱中症になりやすいです。

こうしたことからこまめな水分摂取は大変重要です。通常であれば麦茶をお勧めします。特殊な環境でなく普段から食事が摂れていれば過剰な塩分・糖質摂取は必要

ありません。普段の外来受診者の尿検査で塩分摂取量をみると、大人では1日10g程度の塩分を摂取しています。生理的な機能を維持するために5g程度もあれば良いと言われておりますが、ここまで制限できている人はごくまれです。

心配される方は自作されても良いですね。目安としては、コップ1杯(200ml)の水に、ひとつまみ(0.2g)の塩を入れた塩水か、ナトリウム40~80mg/100mlのスポーツドリンクが良いとされています。

暑熱順化対策を

また熱中症対策として全ての人をお願いしたいことは、「暑熱順化」に取り組んでください。「暑熱順化(しよねつじゆんか)」とは、「体を暑さに慣れさせる」ことです。

本格的な夏を前に、軽く汗をかく運動や入浴などを習慣化し「暑熱順化」を進めることで熱中症のリスクを減らせるため、そのポイントを知って対策を行うことが大切です。

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど) ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回	サイクリング 運動目安 30分 頻度目安 週3回
適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの) 運動目安 30分 頻度目安 週5回~毎日	入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの) 頻度目安 2日に1回

*上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。 出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ

わたしのひとこと 法事に参加するため新幹線を利用しました。外国人旅行者でいっぱい。隣の座席の年配のご夫婦はオーストラリアからで1ヶ月の予定だそう。円安とは言えお金と時間、何よりお2人の仲の良さに感心。私達夫婦だと果たして何日もつかなくと。(70代/羽島市 新緑loveさん)