

# 健康情報

## ノロウイルス多発シーズン到来！

**11～2月のわずか4か月間に、年間の約6割が集中して発生！**

新年を迎え、職場でも心身の健康を整えながら気持ちよくスタートを切りたい時期です。ノロウイルスは、冬に流行する“感染性胃腸炎”の主な原因であり、同時に“食中毒原因物質として最も多い”ウイルスでもあります。今年は例年以上の増加が報告され、気温が低い時期はウイルスが長く生存しやすく、職場でもドアノブや共有設備を通じて広がる可能性があります。感染防止のため、予防策の再確認と日々の実践が重要です。

3月～10月  
40.3%

11月～2月  
59.7%

ノロウイルス食中毒の  
発生時期別の件数（年間）

※出典：食中毒統計  
（令和2～6年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る）

### ノロウイルスとは？

- ノロウイルスは小型で感染力が非常に強く、食品・手指・便や嘔吐物・ドアノブなどから広がります。
- 潜伏期間は24～48時間。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱。多くは1～2日で回復しますが、高齢者などは脱水や誤嚥に注意が必要です。
- 回復後も約1週間は便からウイルスが排出されるため、特にトイレ後の手洗い、共有部位の消毒、食品を扱う作業の回避が重要です。

### 職場での予防ポイント

#### 1. 健康管理（持ち込まない）

体調不良時は職場にウイルスを持ち込まないことが最優先です。

おう吐・下痢・発熱などの症状がある時は、無理をせず職場に報告し、作業を控えます。回復後もしばらくはウイルスが体内に残るため、丁寧な手洗いと衛生管理を続けましょう。

#### 2. 正しい手洗い（広げない）

手洗いは、手指に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。

トイレの後、食事の前、共有物に触れた後は、必ず石けんと流水でしっかり手洗いを行います。ノロウイルスにはアルコールだけでは不十分なため、「石けん＋流水」が基本です。

#### 3. 職場環境の消毒と汚物対応（職場で広げない）

共有部位の消毒と正しい汚物処理が、職場内感染拡大を防ぎます。

ドアノブ・スイッチ・手すりなどは、次亜塩素酸ナトリウムを50倍に薄めた消毒液で拭き取ります。おう吐物を処理する際は飛散しないよう静かに拭き取り、周囲は漂白剤を10倍に薄めた消毒液で広めに消毒します。処理後は使い捨て手袋を外し、必ず手洗いを行います。

### できていますか？衛生的な手洗い



**2度洗いが効果的です！**  
2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。