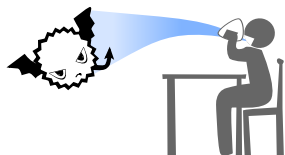


感染から回復まで

ノロウイルスに感染すると、どのように発症していくのでしょうか。ここでは一連の流れとそれぞれの段階での注意点について紹介します。

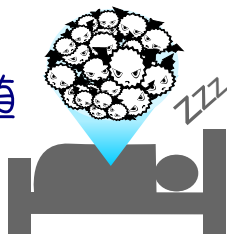
step 1

感染



step 2

増殖



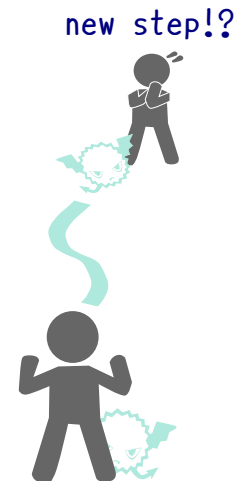
step 3

発症



step 4

回復



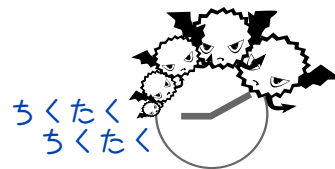
食品から人へ（食中毒）

感染者が手をよく洗わずに調理すると食品が汚染され、この食品を食べた人が感染します。ノロウイルスが蓄積した二枚貝の内臓を加熱不十分のまま食べることで感染します。

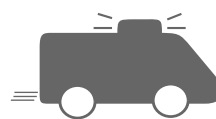
人から人へ（感染症）

感染者の便やおう吐物から、人の手を介して経口感染します。浮遊したウイルスを吸い込むことでも感染します。

感染してもすぐ発症しません。ノロウイルスは食品中で増えることが出来ず、人の腸の中で増殖します。感染から発症まで、ウイルスが体内で増殖する時間を「潜伏時間」と言い、**ノロウイルスの潜伏時間は24～48時間、平均36時間です。**



主な症状は、**吐き気、おう吐、下痢（激しい水様便）**で、発熱は軽度です。通常、重症になることはありませんが、乳幼児や高齢者では、まれに脱水症状やおう吐物をのどに詰まらせて窒息することがあります。症状が重い場合は、速やかに医師の診察を受けてください。



現在、ノロウイルスに効果のある薬はありません。**よく水分補給をして、ゆっくり休んでください。**通常、1～2日で回復して、後遺症もありません。**下痢止めはウイルスの排出を妨げるため、回復を遅らせることがあります。**自己判断では**使用しないことが望ましい**でしょう。



せきでうつるの？

便やおう吐物が乾燥し、飛散したノロウイルスを吸い込むことで感染することはありますが、**せきやくしゃみ、血液や皮膚から感染することはありません。**

原因はさっきのご飯？

おう吐や下痢の症状があると、直前の食事が原因だと思ってしまいがちです。しかし、潜伏時間を考えると**1～2日前の食事や行動が原因**と考えられます。

感染しても症状がない？

感染しても症状がないことがあり、これを「**不顕性感染**（ブケンセイカンセン）」と言います。知らぬ間に感染拡大の原因となるので、**日頃から手洗いを心がけましょう。**

回復したらもう大丈夫？

回復後**1ヶ月程度**、便からウイルスが排出されることがあります。**仕事で調理に従事する人はしばらくの間、直接食品を取り扱う作業は控えましょう。**