

冬の脱水対策！ノロウイルス感染 ～予防法～



冬になると猛威をふるうノロウイルス。ノロウイルスは、感染し発症すると急激なおう吐や下痢が続きます。ノロウイルス感染リスクを減らし、この冬を安心して過ごしていただくために、家庭で出来る予防法についてご紹介いたします。



監修：済生会横浜市東部病院
小児肝臓消化器科 副部長
十河剛先生

手洗いを正しく行う

外から帰った時、トイレの後、調理の前、食事の前には、必ず石けんで手を洗いましょう。手洗いの際は指輪等はずし、石けんを十分泡立て、手の平、甲、指、爪、手首まで、最低 30 秒以上かけて洗い、流水で十分にすすぎます。

清潔なタオルやペーパータオルを使用し、手はよく乾燥させましょう。周囲に感染者がいる場合には、ペーパータオル等を使用し、タオルを共有しないことも大事です。



まな板などの調理器具の洗浄と消毒

窓を開け換気を行い、調理器具や食器など食事に使用するものや、手指の触れるものをよく洗浄し、0.02% 次亜塩素酸ナトリウムで消毒をすることをおすすめします。



食品は加熱する

一般にウイルスは熱に弱く、加熱処理はウイルスの活性を失わせる（失活化といいます。）有効な手段です。ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合は、中心部が 85℃～90℃で 90 秒以上の加熱が望まれます。



参考：厚生労働省ノロウイルスに関する Q&A（2021 年 11 月現在） 東京都福祉保健局 食品衛生の窓（2021 年 11 月現在）

感染性腸炎、感冒による 下痢・嘔吐・発熱を原因 とした脱水症に

軽度から中等度の脱水症に。

Oral Rehydration Solution
経口補水液 OS-1
オーエスワン シリーズ



■オーエスワンゼリー/内容量：200g ■オーエスワン PET ボトル/内容量：280mL ■オーエスワン PET ボトル/内容量：500mL

〈オーエスワン/オーエスワンゼリーが許可を受けた表示内容〉

オーエスワン/オーエスワンゼリーは、脱水症のための食事療法（経口補水療法）に用いる経口補水液です。軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用食品です。下記の状態等を原因とした脱水症の悪化防止・回復、脱水症の回復後も下痢の状態等における水・電解質の補給、維持にご利用ください。

●感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱 ●高齢者の経口摂取不足 ●過度の発汗 また、脱水を伴う熱中症にもご利用ください。

〈さらにオーエスワンゼリーが許可を受けた表示内容〉

オーエスワンゼリーは、そしゃく・えん下困難場合にも用いることができますが、医師とご相談の上、ご利用ください。



消費者庁許可
個別評価型
病者用食品

病者用食品とは、特別用途食品のうちで特定の疾病のための食事療法上の期待できる効果の根拠が医学的、栄養学的に明らかにされている食品として消費者庁が許可した食品です。

摂取上の注意

学童～成人
(高齢者を含む)

500～
1000mL (g)/日



幼児

300～
600mL (g)/日



乳児

体重1kg当たり
30～50mL (g)/日



※(g)は、オーエスワンゼリーのみに適用する。
※上記の1日当たり目安量を参考に、脱水状態に合わせて適宜増減してお飲みください。医師から脱水症の食事療法として指示された場合にお飲みください。医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、登録販売者の指導に従ってお飲みください。食事療法の素材として適するものであって、多く飲用することによって原疾患が治癒するものではありません。