

ノロウイルスによる胃腸炎の予防について

ノロウイルスとは？

ノロウイルスに感染すると、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などですが全く症状が出ない場合や、軽い風邪のような症状が出る場合もあります。

感染してからこのような症状が出るまでは、24～48時間とされています。通常は、これらの症状が1～2日続いた後、治ることが多いのですが、体力のない高齢者や小さなお子さんは脱水症状を起こすこともあり注意が必要です。

また、症状がなくなった後も通常1週間程度、長い時には1か月ほどウイルスが便中に排出されるため、二次感染にも注意が必要です。

ノロウイルスはカキなどの二枚貝に含まれていることが多く、カキを食べる機会の多い冬場に流行するのが特徴です。

どのように感染するの？

このウイルスの感染経路はほとんどが経口感染（ウイルスが口から体内に入る感染）で、次の3つのルートが考えられます。

- 1 汚染されていた貝類を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合。
- 2 感染している人が取り扱った（調理した）食品を食べた場合。
- 3 感染した人の便や嘔吐物から二次感染した場合。

家庭や共同生活施設などではヒトからヒトへ直接感染するケースもあるとされています。

ノロウイルスによる胃腸炎の予防法は？

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1 手洗いを徹底して行いましょう2 食品は十分加熱しましょう3 調理器具を加熱消毒しましょう4 汚染物を処理する場合は、マスク、手袋等を着用しましょう |
|--|

1 手洗いを徹底して行いましょう

- ・ 手洗いは食中毒・感染症予防の基本（最も有効な方法）です。
- ・ 正しい方法でしっかりと洗う習慣を身につけましょう。
- ・ 特に、外出先から帰ったとき、トイレの後、食事の前は必ず洗ってください。
- ・ 洗った後は清潔なタオルで水分を拭き取ります。
- ・ 共同生活を行っている施設では、手ふきタオルを他の人と共有しないようにしましょう。

手洗いの方法



石けんをよく泡立てます



指を1本ずつ丁寧に洗います



手の甲と指の間を洗います



手のひらのしわ、爪も洗います



手首も忘れずに洗います



最後に流水で洗い流します

手拭きは、できればペーパータオルで、なければ乾燥した清潔なハンカチやタオルを使いましょう！！

2 食品は十分加熱しましょう

ノロウイルスは、主にカキの内臓部分に存在しているので、表面を洗うだけではウイルスの多くは取り除けません。概ね食品の中心温度が85℃以上で1分間以上の加熱を行えば感染性はなくなるといわれています。

3 調理器具を消毒しましょう

まな板、包丁、ふきんなどは、家庭用漂白剤か熱湯で消毒しましょう。

特にカキなどの二枚貝を調理したあとは念入りに消毒を行いましょう。

4 患者の便や嘔吐物の付着したものを処理する場合は、マスク、手袋を着用しましょう

ウイルスが飛び散らないように、便、嘔吐物をペーパータオル等で静かに拭き取ります。拭き取った後は、家庭用漂白剤で消毒してください。おむつ等は速やかに閉じて便等を包み込みます。おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等はビニール袋に密閉して廃棄します。

ノロウイルスは、乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、便や嘔吐物が乾燥しないうちに床等に残らないよう速やかに処理し、処理した後は十分に換気を行うことが重要です。

- ・衣類を洗濯する場合は、他の衣類等と分けて洗いましょう。
- ・汚物が直接付着した雑巾は、できるだけ再使用を避けましよう。

消毒液の作り方 市販の塩素系漂白剤で例を示すと次のようになります。

- ・濃度0.02%：バケツに1/3ほど水を入れ、漂白剤をキャップ1杯入れる。
- ・濃度0.1%：バケツに1/3ほど水を入れ、漂白剤をキャップ4杯入れる。

使用方法

場所など	使用方法
まな板、包丁、ふきんなどの調理器具など漂白剤につけることができるもの	洗剤などを使用し十分に洗ったあと、濃度0.02%の消毒液に30分つけてから水洗いする。
トイレ	患者が使用した後は、通常の掃除のあと、濃度0.1%の消毒液につけた雑巾（できれば使い捨てできるもの。ペーパータオルでも可）で拭き取る。
ドアノブ、食卓テーブル、電話機など	濃度0.02%の消毒液につけた雑巾（できれば使い捨てできるもの。ペーパータオルでも可）で拭き取る。塩素液は金属腐食性があるので消毒後は水拭きする。
下痢や嘔吐の症状のある人の寝間着、下着、シーツなど	汚染物を処理したあと、洗剤で下洗いし、熱水洗濯（85℃1分間以上）か濃度0.02%の塩素液で消毒する。
ふとん	よく乾燥させてスチームアイロンや布団乾燥機などで高温殺菌する。

下痢や嘔吐の症状が出たら？

冬場に下痢や嘔吐の胃腸症状を来す原因はノロウイルスだけではなく、ロタウイルスやアデノウイルスといったいわゆる風邪の原因ウイルスでも起こります。どのウイルスによるものであれ、一番心配なことは脱水症状を起こすことです。安静にして、水分を十分に補給しましょう。水分はお茶、ジュース、スープなどなんでもけっこうです。

また、高齢者や小さなお子さんは嘔吐物をのどにつまらせないように注意する必要があります。

通常は2日程度で症状が落ち着きますが、早めに医療機関に受診ましよう。

ノロウイルスに関するお問い合わせ・ご相談はお住まいの地域の健康福祉事務所(保健所)へ

兵庫県健康福祉部健康局疾病対策課感染症係