

ノロウイルスによる感染症・食中毒と感染予防対策

手洗い・消毒等の適切な対応で、家庭内感染・施設内集団感染を防ぎましょう!!

●ノロウイルスによる感染症・食中毒とは

乳幼児から高齢者に至る全年齢層にみられ、一年を通じて発生していますが、特に冬季に多く、学校や保育園・高齢者施設等の社会福祉施設などで集団発生することがあります。

ノロウイルスは、10個から100個程度で感染・発病させることができる感染力の強いウイルスです。患者・感染者の糞便1gあたり1億個以上、吐物でも100万個以上のウイルスが排出されています。糞便や吐物の処理が適切でなければ感染が広まります。

感染経路

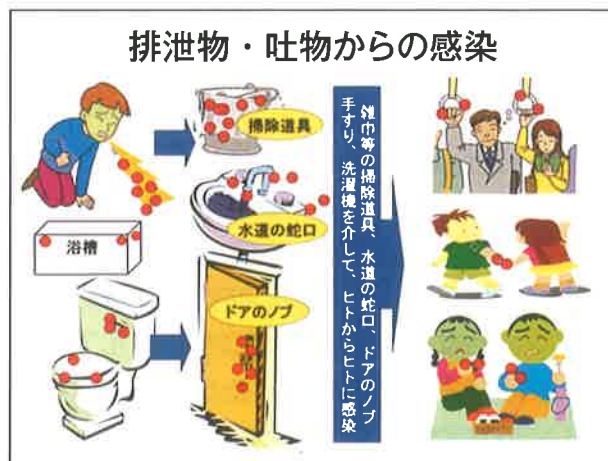
ノロウイルスは食品や手指、飛沫等を介して経口的に感染します。感染経路としては、以下のことが考えられています。

【食品由来・食中毒の感染経路】

- ①汚染された二枚貝（カキ、シジミ、ハマグリ等）を生あるいは十分に加熱調理しないで摂取した場合
- ②感染した食品取扱者が手指を介して食品を汚染し、それを摂取した場合（下痢・嘔吐等の症状がある時は、調理業務を控えましょう）
- ③汚染された水を飲用した場合

【ヒト由来・感染症の感染経路】

- ①患者の糞便や吐物で汚染された手指などを介して人から人へ感染する
- ②糞便や吐物が乾燥することで、ウイルスが空気中に漂い、食物に付着したり、直接口に入って感染する



(国立感染症研究所感染情報センター資料から)

症 状

潜伏期間：24～48時間

症 状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が主症状で、発熱を伴うこともあります。

通常、これらの症状が1～3日続いたあと治癒し、予後は良好です。

ただし、免疫力の低下した人、高齢者や乳幼児では死亡例も報告されています。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もありますが、発症者と同様に糞便中にウイルスが排出されます。

症状が消失した後も、ウイルスは糞便中に1週間から1ヵ月程度排出されるので、人から人への感染を防止することが重要です。

治療

現在、ノロウイルスに効果のある抗ウイルス薬はありません。

脱水症に陥る場合があるので、水分の経口摂取や症状によっては輸液が行われます。

また、整腸剤・鎮痛剤処方等による対症療法が行われます。下痢止めは、ウイルスの排出を遅延させ病気の回復を遅らせる可能性があるため、使用しないことが原則とされています。

●感染予防対策

手洗い・うがいの徹底

手についたウイルスは目に見えません。手を介した感染を防ぐために、排泄（おむつ交換・排泄介助含む）の後、調理の前、食事の前には、石けんと流水で丁寧に手を洗いましょう。

感染予防の基本は手洗い!!

※日ごろ爪は短く切っておき、汚物を扱う前には指輪・時計などははずしましょう。

①水道の蛇口は、汚染された手で直接接触らず
ペーパータオル等を用いて開けることが望ましい。



②流水で汚れを落とす。

③石けんをつけて洗う。

④石けんをよく泡立てて、15～30秒以上
もみ洗する。

指先・指の間・親指の回り・手首・手のしわに
汚れが残りやすいので、意識して洗いましょう。



⑤流水でよくすすぐ。

石けんの汚れも水で洗い落しておく。雑菌の繁殖を
防ぐため、石けんは乾燥させておくことが重要です。



⑥水道の蛇口を閉める時は、洗った手を再び汚染
させないために、蛇口を石けんで洗い、水で流すか、
手の水分を拭き取ったペーパータオル等を用いて閉める。
汚れた蛇口を直接接触らないようにする。

⑦手の水分を拭く時は、ペーパータオル又は個人
専用のタオルを用い、他の人との共用は絶対にしない。

⑧必要により蛇口を消毒する。



うがいもしっかり行いましょう。

入浴・プール

下痢をしているときはシャワーのみにしたり、湯船に入る場合は最後に入るようにしましょう。プールも下痢をしているときは控えましょう。

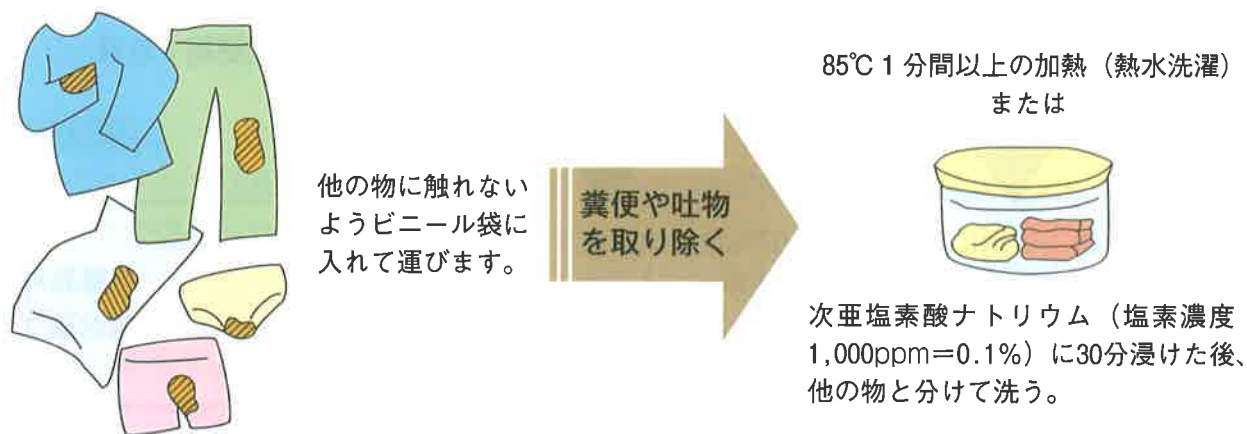
便・吐物の処理

患者・感染者の糞便や吐物を処理する時は、使い捨てのマスクと手袋を使用し、ウイルスが飛び散らないようにペーパータオルなどで静かに拭き取りましょう。

おむつ等はできるだけ揺らさないように取り扱い、乾燥する前にビニール袋にいれ密封処理しましょう。乾燥するとウイルスが空気中に浮遊し、感染の拡大をまねきます。

糞便や吐物などが着いた床等は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度1,000ppm=0.1%）で浸すようにしっかりと拭き取りましょう。

また、衣類やシーツ等のリネン類は、糞便や吐物を取り除いてから85℃・1分間以上の熱水消毒が適しています。行えない場合は、次亜塩素酸ナトリウムの消毒が有効です。



ドアノブ・蛇口・手すり等の消毒

消毒箇所：ドアノブ、蛇口、水洗レバー、手すり等
トイレや洗面所、浴室内及びその周辺を中心に行う。

頻度：1日1回を目安に行う。

消毒方法：0.02%次亜塩素酸ナトリウムに浸した布等で拭く。

ポイント

消毒中に人が触れないよう消毒箇所を覆ったり、近づかないよう工夫してください。

また、塩素ガスが発生するので換気を十分に行ってください。

拭いたところは10分後に水拭きする。（金属部分は腐食するので、10分以上放置しないようにしましょう。）

調理器具等の消毒

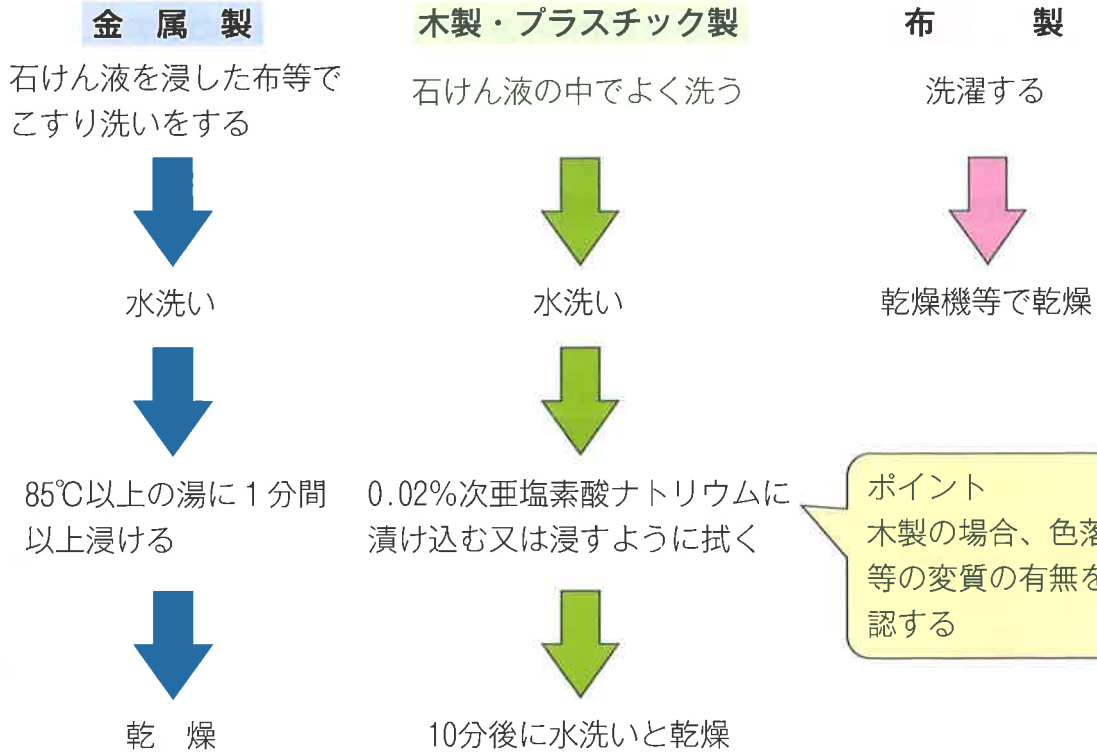
調理器具等は洗剤などで十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 200ppm=0.02%）で消毒をします。

まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯（85℃以上）で1分間の加熱が有効です。

食品については、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されています。

おもちゃの消毒

消毒の頻度：平常時は週に1回程度、発症者がいる時は1日1回、
口に入れるおもちゃは使用毎に洗浄、消毒をする。



●消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムの希釈液の作り方

原液の濃度により薄め方が異なります。

希釈濃度		0.02% (200ppm)	0.1% (1000ppm)
用 途		<ul style="list-style-type: none"> 調理器具、ふきん 衣服 通常の消毒など 	<ul style="list-style-type: none"> おう吐物を処理したペーパーや手袋 おう吐物で汚染した床など
塩 市 素 販 濃 品 度 の	5%	原液4ml + 水1リットル	原液20ml + 水1リットル
	6%	原液3.3ml + 水1リットル	原液17ml + 水1リットル

※次亜塩素酸ナトリウムの濃度は、時間が経つにつれて低くなってきます。冷暗所に保管し、早めに使うようにしてください。

※ペットボトルを利用して作る時は、キャップ1杯が約5mlです。

なお、ペットボトルに消毒液と記載するなどして、誤って飲まないように注意してください。

※ノロウイルスに有効な消毒は、次亜塩素酸ナトリウムか加熱による方法です。

手洗いにおいては、石けんと流水で十分に洗い、水分を拭き取りましょう。アルコール消毒だけでは効果はありません。

静岡県西部健康福祉センター(西部保健所)

地域医療課 電話 0538-37-2585
衛生薬務課 電話 0538-37-2245