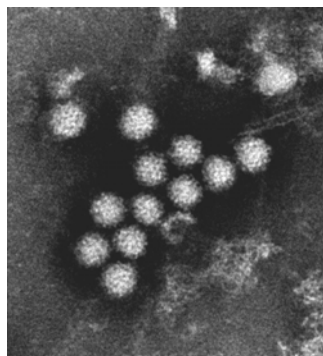


ノロウイルスによる 感染性胃腸炎・食中毒を 予防しましょう！！



写真：道立衛生研究所提供

1 ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒をご存知ですか？

ノロウイルスは、ウイルスの中でも小さく、球形をしたウイルスで、世界中に広く分布しており、感染した場合、急性胃腸炎を引き起こします。

このウイルスは、人から人に感染することで感染性胃腸炎の原因になるほか、ウイルスに汚染された食品を食べて感染することから食中毒の原因にもなります。

発生は一年を通して見られますが、11月くらいから発生件数が増加し、12月～1月がピークとなる傾向にあり、翌年の春まで発生が多いので、冬から春にかけて注意が必要です。

このリーフレットを参考にして、
ノロウイルスの感染を予防しましょう！！



2 どのような症状なの？

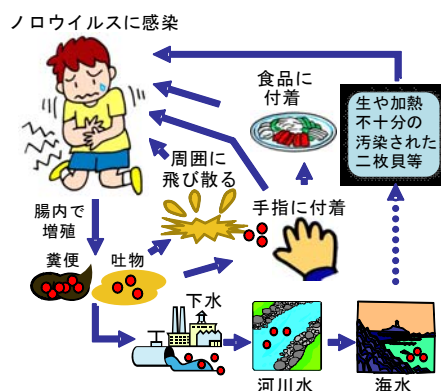


- ① 潜伏期間（感染から発症までの時間）は通常24～48時間です。
- ② 主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。これらの症状が1～2日続いた後、回復し、後遺症もありません。
- ③ 感染していても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。
- ④ この病気にかかっているかどうかは、臨床症状だけでは特定できないため、患者の糞便や吐物について、ウイルスの遺伝子検査等により診断します。

3 どうやって感染するの？

ノロウイルスの感染力は強く、感染経路は、ほとんどが経口感染（ウイルスが口から入って感染すること）で、次のように感染すると考えられています。

- ① 家庭や共同生活施設などで、人と人が接触する際や、患者の糞便や吐物を処理する際に人の手などを介して二次感染した場合
 - ② 調理に従事した人が感染しており、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合
 - ③ 汚染された貝類を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合
- ※ このウイルスは下痢や嘔吐などの症状がなくなっても、通常1週間程度、長いときには1ヶ月程度、糞便の中にウイルスの排泄が続くことがあるので、**症状が改善した後も注意が必要です。**



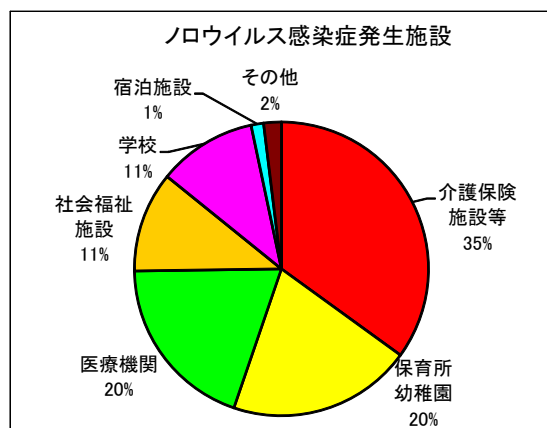
【ノロウイルスの感染経路】

4 どんな場所で発生が多いの？

平成13年1月～平成23年9月までに発生した1,086例の集団感染事例の発生施設は右図のとおりです。

介護保険施設等（老人福祉施設を含む。）での発生が一番多く、次いで保育所・幼稚園、医療機関、社会福祉施設、学校となっております。寝食や生活をともにする人々の間での感染が目立っています。

同じ時期（平成13年1月～平成23年9月まで）に発生した144例の食中毒事例では、原因施設が飲食店76%、給食提供施設13%、その他11%となっています。



5 予防方法は？

ウイルスはとても小さいため、目には見えません。「ウイルスに汚染された物、場所に触れている」ことや、「症状が改善した後、症状があらわれていない場合もウイルスを排泄している」ことを想定して感染防止対策を行いましょう。

(1) 手洗い

- ① 爪を短く切って、指輪や時計をはずします。
 - ② 石けんを十分に泡立て、ブラシなどを使用して手指や手首を洗浄します。
 - ③ 流水で十分すすぎます。
 - ④ 使い捨てタオルで手を拭きます。
(布タオルの他の人との共用は避けましょう。)
- ※ 石けん自体はノロウイルスの感染力を失わせることはできませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指からはがれやすくします。
- ※ ②～③の手順を2回以上行くと、より効果的です。



(2) 消毒、加熱処理

消毒用エタノールや逆性石けんではノロウイルスの感染力を失わせることはできませんが、次亜塩素酸ナトリウム（市販の家庭用塩素系漂白剤を希釈したもの。下記①、②参照）や加熱（85℃、1分以上）は効果があります。（調理器具、食品など）

- ①器具消毒・汚物処理用：市販の家庭用塩素系漂白剤（濃度約5%）キャップ1/2杯（約10mL）を100倍（1Lの水）に薄めたもの（0.05%）
*十分に洗浄した調理器具等については0.02%以上の次亜塩素酸ナトリウムの使用が可能です。
- ②汚物処理物品の消毒用：市販の家庭用塩素系漂白剤（濃度約5%）キャップ1/2杯（約10mL）を50倍（500mLの水）に薄めたもの（0.1%）

(3) 糞便や吐物の処理、汚染されたおそれがある場所の消毒

感染を広げないためには、糞便や吐物、その拭き取りに使用した物を適切に処理しましょう！！

- ① 使い捨てのマスクと手袋を着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないように、糞便や吐物はペーパータオルで静かに拭き取ります。
- ② 糞便や吐物が付着した床や、多数の人が触れる手すりやドアノブなどは、次亜塩素酸ナトリウム（上記(2)①参照）で浸すように拭き取ります。
じゅうたん等には85℃1分以上、スチームアイロンをかけます。
なお、次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たったら水拭きしてください。
- ③ 拭き取りに使用したペーパータオル等は、次亜塩素酸ナトリウムを希釈したもの（上記(2)②参照）に5～10分浸した後、ビニール袋等に入れ、密封後廃棄してください。



ノロウイルスは乾燥すると容易に空中にたどよい、これが口に入って感染することがあるので、消毒後は換気を十分に行い、糞便や吐物、拭き取りに使用したペーパータオル等は放置、乾燥させないことが重要です。

- ④ リネン類は付着した汚物中のウイルスが飛び散らないように処理し、洗剤を入れた水の中でもみ洗い後、熱水洗濯（85℃1分以上）か次亜塩素酸ナトリウムの消毒が有効です。十分すすいだ後、高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果が高まります。また、下洗い場所は洗剤を使って洗浄後、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒を行います。
- ※ 消毒の方法について不明な点がありましたら、最寄りの保健所にご相談ください。



6 感染したかもしれないと思ったら？

かかりつけの医師や最寄りの保健所にご相談ください。

○お問い合わせ先

**正しい手洗いはあらゆる
感染症・食中毒予防の基本です！！**