

# ノロウイルスによる 感染症に気をつけましょう



## ノロウイルスの特徴

- ・冬場を中心に流行する  
カキなどの二枚貝を汚染し、冬場を中心に食中毒の原因となるほか、しばしば感染性胃腸炎のような大規模な集団感染を引き起こします。
- ・非常に強い感染力をもち、「人から人」に感染する  
100 個以下のごく少量のウイルス量でも感染するほど、強力な感染力をもつため、「食品から人」だけでなく、「人から人」へも感染します。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では重症化することもあります。また、ノロウイルスには特效薬やワクチンがないため、予防に努めることが重要になります。



## ノロウイルスの感染ルート

ノロウイルスは、最終的には口からウイルスを取り込むことで感染します。ウイルスが口に入るまでの経路とその予防策は、大きく分けて3つになります。

### <ルート1>

人 → 人

- \* 感染者のふん便やおう吐物を触った手指についたウイルスが口に入り感染します
- \* 空気中に舞い上がったウイルスを口から吸い込むことで感染します。
- \* 感染者が触れた器物（水道の蛇口、ドアノブなど）に触れた手指を介して感染します。

### <ルート2>

人 → 食べ物 → 人

- \* 感染者が調理した食べ物や、感染者や汚染された食べ物が触れた調理器具から食べ物にウイルスが移り、それを食べることで感染します。

### <ルート3>

食べ物 → 人

- \* ウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝を食べて感染します。ウイルスに汚染された水道水（簡易水道）や井戸水から感染することもあります。

★児童施設、高齢者施設で多発している集団感染は、「人→人」「人→食べ物→人」の感染ルートがほとんどです。小学校などで子どもが感染し、家庭のトイレなどから家族に感染が広がるケースも見られます。



## ノロウイルスの感染予防

### <対策1>

#### 手洗いを十分に行いましょう

石鹸自体には、手指についたウイルスを殺す力はありませんが、手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。ノロウイルスに限らず、手洗いは感染症予防全般の基本です。**手のしわ、指の間、親指の周り、指先、手首**は汚れが残りやすいので念入りに洗いましょう。



洗った手を拭くタオルは共用せず、専用のものかペーパータオルを用意しましょう。

#### ★正しい手洗いの方法

1. 流水でよく手を濡らした後、石鹸泡を作ります。
2. 手のひらを合わせて洗います。



3. 手の甲を洗います。



4. 指先、つめの内側を洗います



5. 指の間も洗います



6. 指の手のひらを捻り洗います



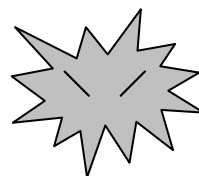
7. 手首もしっかり洗います。



8. 手拭はできればペーパータオルで。無ければ清潔なハンカチかタオルを使いましょう。

## <対策2>

### ふん便・おう吐物を正しく適切に処理しましょう



#### ★処理方法

1. 窓を開け、換気をする
2. 予防衣を身に付け、汚物をペーパータオルで外側から内側に、静かにふき取る
3. ふき取った汚物や汚れたオムツ等は、すぐにビニール袋の中に入れる
4. 汚染された場所をペーパーで覆い、消毒液（※）をかけ、10分程度放置した後ふき取り、きちんと縛って捨てます。ビニール袋には、消毒液を入れるとより効果的です。
5. 手洗い、うがいを十分に行う



#### ※消毒液

消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。他の薬剤では効果が期待できません  
ex) ハイター ブリーチ ピューラックス・・・

\*リネン類は洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いしたうえで、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。ふとんやカーペットなどすぐに洗えないものは、スチームアイロンなどを使って、高熱にさらします。

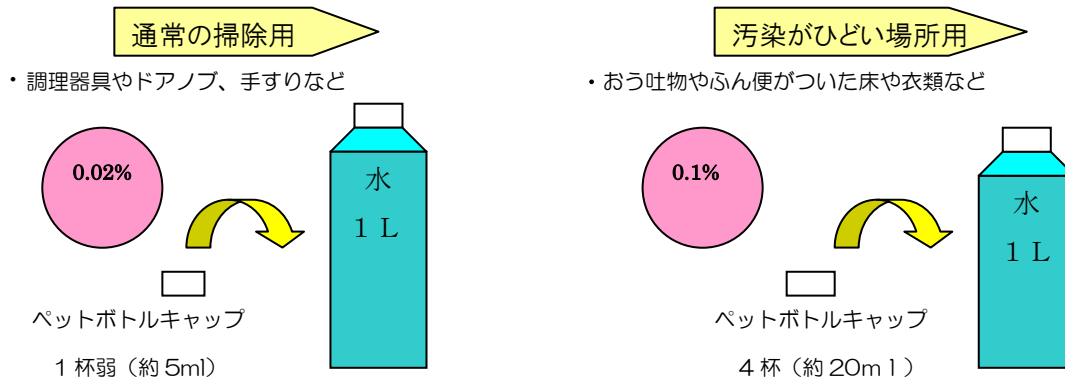
\*ドアノブや蛇口などの人の手に触れる箇所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで拭き取ります。ただし、次亜塩素酸ナトリウムは腐食性があるため、鉄などの金属は錆びることがあるので、金属やおもちゃを消毒した後は10分程度置いて水拭きをしてください。



#### ★次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウム消毒液はペットボトルで簡単につくれます

例) ハイター（5%）を原液とした場合の作り方

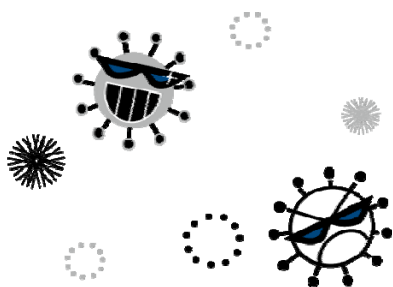


※誤って飲料しないよう、ラベル表示をする等、わかりやすく区別をつけてください。

### <対策3>

#### 食品の加熱処理、調理器具の加熱殺菌を行きましょう

ノロウイルスに汚染されている食品でも、「中心温度 85℃以上で1分間以上の加熱」をすれば、感染性はなくなるとされています。**調理する場合は中心部までしっかり加熱しましょう。**調理器具は洗剤を使って十分に洗ったあと、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭きます。加熱が可能なまな板や包丁、ふきんなどは85℃以上の熱湯で1分以上加熱消毒します。



調理する人は、下痢や嘔吐があるときは調理しない。症状が治まっても、長いと2週間~1ヶ月程度ウイルスが排出されている可能性があるため、直接食品を扱う作業は控えましょう。

### もしも発症してしまったら・・・

#### <症状>

ノロウイルスの潜伏期間は24~48時間です。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱などです。こうした症状が1~2日続いた後、ほとんどが後遺症なく回復しますが、ウイルスの排出は続くため、注意が必要です。症状の軽い人でもウイルスを排出します。乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人の場合、重症化したり、吐物を誤嚥して死に至るケースもあるため注意が必要です。



#### <発症または感染の疑いがあるとき>

- 下痢止めの薬は、回復を遅らせる場合があります。自己判断で飲まないようにしましょう。
- 自覚症状があるときは、二次感染防止のため、食品を扱わないでください。
- 下痢をしている人の入浴は一番最後にし、まずお尻から洗いましょう
- 施設で患者が出た場合、直ちに発生状況の把握と感染防止策を行い、保健所や施設医など関係機関にも速やかに報告して下さい。