

平成 26 年 2 月 1 日

毎年 11 月頃から翌年の 4 月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性のおう吐・下痢症が流行します。感染力の非常に強いウイルスなので、食中毒や感染症の発生を防止するためには正しい知識と予防対策が重要です。

今回はそんな「ノロウイルス」についてお話したいと思います。



● ノロウイルスとは？

ノロウイルスによる食中毒は一年を通してみられますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐いたものを誤って気道に詰まらせて死亡したりすることがあります。ウイルスから身を守るため、二次感染を防ぐためにも、正しい知識を身につけましょう。

● 感染したら？

潜伏期間(感染から発症までの時間)は 24~48 時間です。主症状はおう吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が 1~2 日続いた後、治癒し、後遺症もありません。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。

現在、このウイルスに効果のあるお薬はありません。水分と栄養の補給を充分に行いましょう。特に乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こし、体力を消耗しやすいです。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

下痢止め薬は、ウイルスが体の外へ出ていきにくくなり、病気の回復を遅らせることがあるので、安易に飲まないようにしてください。

● 対策

ノロウイルスの感染、流行を防止するときに基本となる 5 つの対策をご紹介します。



1. 食品の加熱調理

ノロウイルスは 85℃、1 分以上の加熱で死滅します。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。特に、子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。また、調理器具等は使用後に洗浄、消毒しましょう。

2. 徹底した手洗い

食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。また、感染している人の汚物処理などを行った後は、手袋をしていても必ず手洗いをしてください。こまめに爪を切り、指輪等はずしてから手を洗いましょう。石けんは十分泡立て、すすぎは流水で十分に洗い、ペーパータオルで手を拭くのが望ましいです。タオルを共用することはなるべく避けてください。



■ 最も不十分になりやすい部位
■ 不十分になることが多い部位
■ 不十分になることが少ない部位

手洗いが不十分になりやすい箇所

参考：Taylor, L., Nursing Times, 74, 54 (1978)



3. 環境の清浄

多くの人が触れるところには、ウイルスがいる可能性があります。家庭内でもドアノブや電気のボタンなど、可能であれば定期的に消毒を行ってください。



● 消毒方法

ノロウイルスは、アルコール消毒剤やヨード系の消毒剤では効果が期待できません。次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を用いて消毒しましょう。

塩素消毒の方法

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12% (一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6% (一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



>製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。

>次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。

>おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

4. 汚物(嘔吐物・排泄物)の処理

胃腸炎にかかっている人のおう吐物や排泄物中には、ノロウイルスが大量にいる可能性があります。感染拡大を防止するために「すばやく」「適切に」処理してください。

□■汚物処理方法■□

- ・使い捨ての手袋をし、ゴミ袋は二重にする。
- ・ぞうきんや布巾も使い捨てるか、ペーパーナプキンを使用する。
- ・汚物を拭き取った後に、消毒をする。

塩素系漂白剤は皮膚につかないよう注意！！

5. 健康管理

ノロウイルスは症状がおさまっても、ウイルスの排泄は 1 週間~1ヶ月くらい続くことがあります。したがって、ノロウイルスに感染した可能性がある場合(下痢・おう吐などの症状がある場合)、自身が感染原因になることがありますので、しばらくの間は十分に注意する必要があります。何か気になる症状がある場合には、早めに最寄りの保健所やかかりつけの医師に相談して下さい。

<参考>

厚生労働省 HP (<http://www.mhlw.go.jp/>)

感染症情報センター (<http://idsc.nih.gov/disease/norovirus/taio-a.html>)

内閣府食品安全委員会 (<http://www.fsc.go.jp/sonota/dokukesi-norovirus.html>)