

毎年秋から春にかけて下痢やおう吐などの症状の胃腸炎が多く発生します。胃腸炎を起こすウイルスにはいろいろな種類がありますが、その中でも多くの原因となっているのがノロウイルスです。

今回はノロウイルス感染症の症状や感染経路、予防と対策についてお話します。



ノロウイルス感染症とは

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、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（**潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間**）、**おう吐、下痢、腹痛**などを起こします。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。食品だけでなく、感染者の嘔吐物や便にも大量に含まれているため、**二次感染を起こしやすい**のも特徴です。

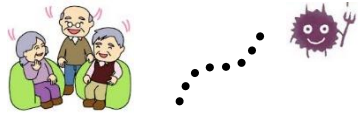
感染経路

感染経路はほとんどが経口感染で、次のような感染様式があると考えられています。

患者のノロウイルスが大量に含まれるふん便やおう吐物から人の手などを介して二次感染した場合



家庭や共同生活施設など人同士の接触する機会が多いところで人から人へ飛沫感染等直接感染する場合



食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合



ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合



汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合



ノロウイルスの治療

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常、対症療法が行われます。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。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。

止しゃ薬（いわゆる下痢止め薬）は、病気の回復を遅らせることがあるので注意が必要です。

予防と対策

【加熱調理】

一般にウイルスは熱に弱く、加熱処理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの場合は、**中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱**が望まれます。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

*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の濃度の塩素消毒液		おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	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。
- ▶消毒液を保管しなければならぬ場合は、消毒液の入った容器は、開けておくことがないようにし、消毒であることをはっきりと明記して保管しましょう。

【調理道具の手入れ】

調理器具や調理台は、いつも清潔にしましょう。まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗浄すること。ときどき、**煮沸消毒**をする、あるいは**次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）**で浸すように拭いて消毒すると、より効果的です。

【手洗いをしっかり!】

特に、食事前とトイレの後、調理前後は必ず手を洗いましょう。手洗いは、石けんで手首まで(30秒程度)よく洗浄し、すぎは流水で十分にすること。2回繰り返すとより効果的です。

【おう吐物などの処理】

患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、**二次感染を防止**しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。

- ✓ **使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。**
- ✓ ペーパータオル等（市販される凝固剤等を使用することも可能）で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
- ✓ 拭き取ったおう吐物や手袋等は、ビニール袋に**密閉して廃棄**します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。
- ✓ しぶきなどを吸い込まないようにします。
- ✓ 終わったら、ていねいに手を洗います。

できていますか? 衛生的な手洗い



©公認社団法人日本食品衛生協会

感染が疑われた場合の対応

最寄りの保健所やかかりつけの医師に相談してください。また、保育園、学校や高齢者の施設等で発生したときは早く診断を確定し、適切な対症療法を行うとともに、感染経路を調べ、感染の拡大を防ぐことが重要です。そのため、速やかに最寄りの保健所に相談していただきますようお願いいたします。