



# ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意！！



## 大流行の兆し

新型のノロウイルス（GⅡ.17）による感染性胃腸炎の発生が報告されています！

国立感染症研究所の調査では、新型ノロウイルスはヒトへの感染のしやすさに関わる部分に変異したもので、まだ免疫を持っている人がおらず、**大流行する恐れ**があるようです。市販のノロウイルスの簡易検査キットでは陰性となりやすく、発見が遅れることによる感染拡大も懸念されています。

**今冬は、特に手洗いを励行し、カキ・アサリ・シジミなどの生焼けに注意しましょう！！**



今村病院健康管理センター

### 1. ノロウイルスの特徴は??

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は1年を通して発生しますが、特に**冬期**に流行します。

非常に感染力が強く、10~100個のウイルスでも感染が成立するため、大規模な食中毒や集団発生を起こしやすいのが特徴です。

### 2. どうやって感染するの?

ほとんどが、**経口感染**です！

- ノロウイルスに汚染された水や食品、特にカキなどの二枚貝を生もしくは十分に加熱処理しないで食べた場合  
⇒これが一番多い！！
- ノロウイルスに感染した人のふん便や吐きつに接触したり飛散したりすることによる二次感染
- ノロウイルスに感染した人が用便後の手洗いが不十分なまま料理を行い、食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることにより感染する
- 生カキを食べていないのに集団発生した事例もあり、人から人への飛沫感染も疑われています



### 3. 潜伏期間と症状

#### 潜伏期間

感染してから発症するまでの時間は**24~48時間**

#### 主な症状

腹痛、下痢、嘔吐、微熱



※通常、上記の症状が1~2日続いた後治癒  
※感染しても発症しない場合や軽い風邪の様な症状の場合もある

#### 注意点

- 体力の弱い乳児やお年寄り**は、脱水症状が進み、更に体力の消耗を進めしてしまう事が多いため、早めに受診しましょう
- 下痢止め**は回復を遅らせる危険性があるため、**使用しない**ようにしましょう

### 4. 家族がノロウイルスに感染したら?

#### 1. 手洗いが大事!

手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用とする。



#### 2. 汚物が衣類についてしまったら?

- 衣類をビニール袋に入れ、周囲を汚染しないようにする。
- 85℃以上で1分間以上熱湯消毒するか、0.02%次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒する。
- 消毒後、他のものと分けて最後に洗濯を行う。

#### 3. 下痢をしている人がお風呂に入る時は

一番最後に入浴し、風呂の湯につかる前には、まずおしりをよく洗う。風呂の水は毎日交換し、浴槽、床、洗面器、椅子なども清潔に掃除を！

#### 4. 調理・食事で気をつけることは

- 調理用具、シンク、ふきん、スポンジなどは、熱湯で消毒（85℃以上で1分間以上）又は0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。
- 生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみとする。

一度感染すると、症状がおさまってもウイルスは**1週間程度（長い人1ヶ月程度）ふん便とともに排出**されますので**油断は禁物**です！また、感染していても無症状の人（不顕性感染）もいるので**要注意**！

#### 次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方 (原液濃度が5~6%の場合)

市販の漂白剤（ハイターやブリーチなど）：濃度5%の場合

下記のものの消毒には・・・

- 食器のつけ置き
- トイレの便座やドアノブ、手すり、床など

(約0.02%次亜塩素酸Na)

ハイター 2ml  
ペットボトルキャップ  
半分弱



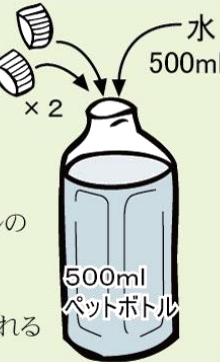
ハイターをペットボトルのキャップに半分弱入れる  
↓  
水をボトルいっぱい入れる

下記のものの消毒には・・・

- 汚物が付いた衣類などのつけ置き
- 汚物が付いた床など

(約0.1%次亜塩素酸Na)

ハイター 10ml  
ペットボトルキャップ  
2杯分



ハイターをペットボトルのキャップ2杯分入れる  
↓  
水をボトルいっぱい入れる

### 5. 日常生活で気をつけること

#### 1. まずは健康管理!

- 十分な休息と栄養をとり、感染症にかからないようにしましょう
- 症状がある時は、食品の調理などは避けましょう

#### 2. 食品は加熱処理をしてウイルスをやっつける

ノロウイルスは熱に弱いことが分かっています！

加熱調理食品は、中心温度  
**75℃で1分間以上!**

二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は、  
**85~90℃で90秒間以上!**



#### 2. 手洗いの励行

タイミングは・・・

- トイレに行った後
- 外出後
- 食品の調理を行う前
- おう吐物やふん便の処理を行った後

常に爪は短く切って、指輪や時計は外して!

汚れが残しやすいところ



石けんを使って十分にこすり洗いし、水で洗い流すことによりウイルスは大幅に減少。**こすり洗いは30秒を目安に、2度洗い**が効果的!

#### 3. 流行シーズンはみんなが使うトイレの便座を使用前に除菌!



感染者の約半数が症状が出ない**不顕性感染者**との報告も・・・!!

みなさん、これで今冬のノロウイルス対策はバッチリですね!しっかり予防対策をして、楽しい年末年始を元気に過ごしてください!来年もどうぞよろしくお祈りいたします。

