

# ノロウイルス

## ノロウイルスって？

小型球形ウイルス(SRSV)と呼ばれていたウイルスの多くはこのノロウイルスです

昭和43年(1968年)に米国の小学校で集団発生した急性胃腸炎患者の排泄物から検出されました。正式に「ノロウイルス」と命名されたのは、平成14年(2002年)になってからです。

## ノロウイルスによる胃腸炎って？

ノロウイルスの大きさは約30nm(ナノメートル)と小さく、インフルエンザウイルスの3分の1ほどしかありません

大きく分けて2通りの感染パターンがあります。

### ①人から人への感染



人から人への感染力が非常に強いウイルスです

●感染性 … 手指や食品などについてウイルスが口から入って感染し、ヒトの腸管で増殖するもの。

### ②ウイルスに汚染された食品を食べて感染



●食中毒性 … ノロウイルスに汚染された二枚貝を食べて感染するもの。



二枚貝は大量の海水を取り込み、プランクトンなどのエサを体内に残し、出水管から排水していますが、海水中のウイルスも同様に取り込まれて体内で濃縮されるため、と考えられています。

ノロウイルスに汚染された二枚貝による食中毒は、生や加熱不足のもので発生しており、十分に加熱して食べれば問題はないと言われています。

流行はいつ？

12



一年を通して発生していますが、特に(冬季)に流行します。

11月頃から 発生件数が増加

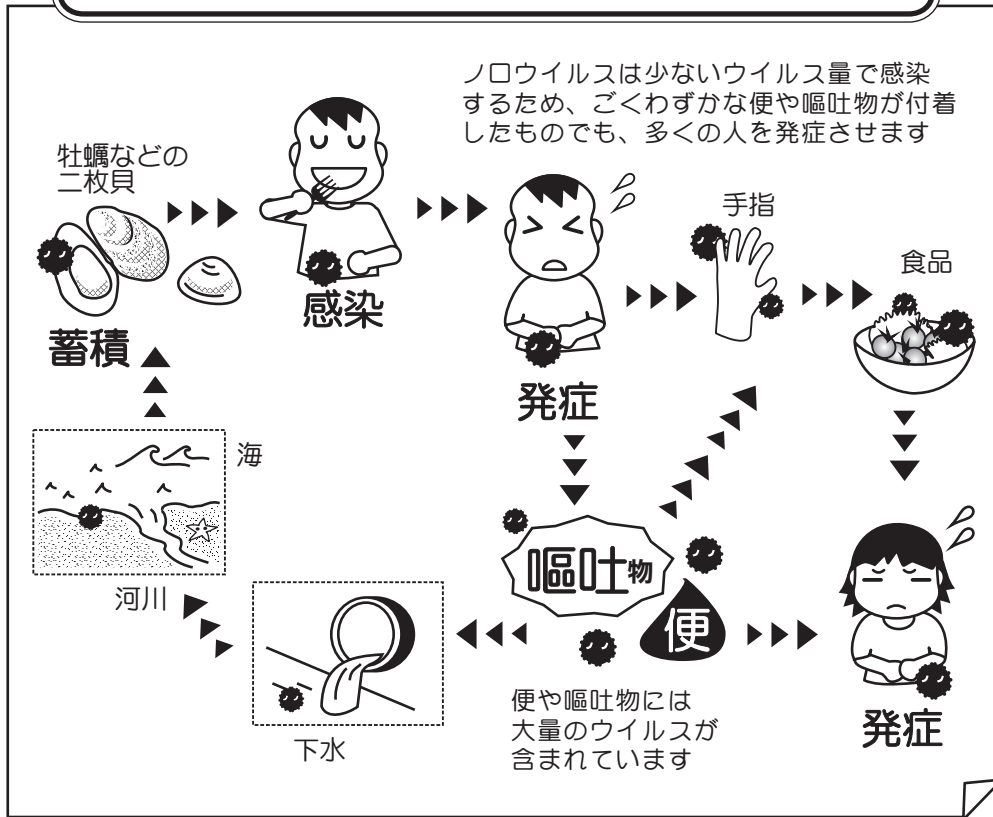
12月～翌年1月が 発生のパイク!!

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

# ノロウイルスの感染経路



ほとんどが経口感染で、主に次のような感染のしかたがあります。

- (1)人と接触する機会が多いところで、人から人へ直接感染(飛沫感染)
- (2)ノロウイルスが含まれる便や嘔吐物から、人の手などを介して二次感染
- (3)感染している人が調理した食品を食べた場合
- (4)ウイルスに汚染された二枚貝を、十分に加熱調理しないで食べた場合
- (5)ウイルスに汚染された簡易水道などの水を、消毒不十分で飲んだ場合

## 感染したら…

## 症状

### 潜伏期間は

感染から発症までの時間は平均 24~48時間(1~2日)です。

### 主な症状は

吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・軽い発熱 などです。

また、感染しても発症しなかったり、軽い風邪のような症状の場合もあります。



### 症状はどのくらい続く?

24~48時間(1~2日)は症状が続きますが、その後多くは軽症で回復します。

もともと他の病気があったり、体力が著しく低下したりしていなければ、重症になって長い間入院するようなことはまずありませんが、乳幼児や高齢者の場合は、嘔吐したものを気道に詰まらせてしまうこともあるので特に注意が必要です。

### 感染が疑われる場合は…

最寄りの保健所やかかりつけの医師に相談しましょう。

施設・学校・保育園など、人が集まる場所で発生したときは… 『診断を早く確定し、適切な対症療法を行うこと』  
『感染経路を調べ、感染の拡大を防ぐため、速やかに最寄りの保健所へ相談すること』が重要です

### 治療は?

現在、ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はなく、通常は対症療法(吐き気止めや整腸剤など)での治療が中心です。

嘔吐や下痢によって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十分にいきましょう。

うつらないために、  
うつさないために…

# 予防法

ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれるため、次のことを守りましょう。

**1** 食事の前やトイレの後などには必ず、手をよく洗いましょう。

◆調理をする前と  
食事を提供する前

◆食事の前

◆トイレの後

◆汚物処理や  
オムツ交換の後



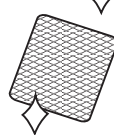
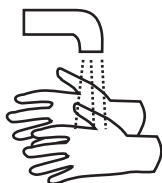
直接ふれないよう、  
手袋をしている場合  
でも洗いましょう

よく  
手を洗い  
ましょう

せっけんを泡立てて  
手指をていねいに  
よく洗う

➡ 流水でよく  
すすぐ

➡ きれいなタオルか  
ペーパータオルで  
しっかりふく



◆ 乾いたものでふく  
(ぬれていると雑菌  
が繁殖しやすいため)

**2** 下痢や嘔吐などの症状がある方は、調理など食品を直接  
取り扱う作業をしないようにしましょう。

**3** 胃腸炎にかかっている人の便や嘔吐物は、感染を広げないよう  
適切に処理しましょう。

ノロウイルスは症状が消失した後も3日～7日間  
(場合によっては2週間以上)はウイルスが排出されます

- 手袋・マスクを使用して、直接手で触れないように注意し、作業後は  
手をよく洗う
- 汚染物は飛散しないよう袋に密閉して処分する
- 嘔吐物や便のついた所は清掃した後、消毒し、十分に喚気を行う
- トイレ・ドアノブ・蛇口・手すりなどは、汚れを落とした後に消毒する
- 清掃に使ったペーパーなども袋に密閉して処分する
- 汚れた衣類やタオルなどは他の衣類と一緒に洗濯せずに、消毒する

手袋・マスク  
をつける

掃除した後  
消毒する

すべて  
処分

袋に密閉



消毒には  
『次亜塩酸ナトリウム』  
を使用しましょう

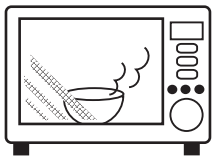


ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、口に入って感染することが  
あるので、嘔吐物や便は乾燥しないうちに速やかに処理し、ウイルスが  
残らないようにすることが大切です。

## 4 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。

食品の中心温度85℃以上で1分間以上の加熱

十分加熱!



85℃以上  
1分間以上



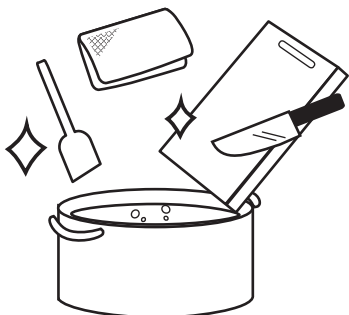
## 5 調理器具等は使用後に洗浄→消毒しましょう。

### ..... 消毒のしかた .....

#### 加熱する方法

まな板、包丁、へら、  
食器、ふきん、タオル  
などは...

▶▶▶ 熱湯(85℃以上)で  
1分以上加熱



#### 次亜塩素酸ナトリウム での方法

調理器具などは...

▶▶ まず洗剤で十分に洗う

▶▶▶ 次亜塩素酸ナトリウム  
(0.02%)の消毒液※で  
浸すように拭く

ノロウイルスに対しては...

**エタノールや逆性石けんでは、  
あまり消毒効果がありません**

※消毒液の作り方は7ページに

## 消毒液の作りかた

市販の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度約5%)を水で薄めて作ります

### ◆用意するもの



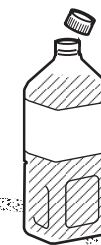
皮膚への刺激が強いため、  
直接触れないように  
「ビニール手袋」の使用  
をおすすめします



塩素系  
漂白剤



ビニール  
手袋



2Lの  
ペットボトル



500mlの  
ペットボトル

用途に応じて  
どちらかを

### ◆作り方

おもちゃ・トイレのドアノブ・  
手すりなど  
直接手で触れるところの消毒に

床・衣類・トイレなど  
嘔吐物・便・血液が付着した  
ところの消毒に

#### 0.02%の消毒液

- ①2Lのペットボトルに  
水を半分くらい入れる。
- ②漂白剤10m l  
(ペットボトルのふた2杯分)  
を加える。
- ③水を足して、2Lにする。



#### 0.1%の消毒液

- ①500m lのペットボトルに  
水を半分くらい入れる。
- ②漂白剤10m l  
(ペットボトルのふた2杯分)  
を加える。
- ③水を足して500m lにする。



#### 《注意》

漂白剤を使用する際は「使用上の注意」を確認しましょう。  
漂白剤の成分「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するとよいでしょう。  
また使用時は十分に換気し、間違っても飲まないよう、ペットボトルの保管や  
取り扱いには気をつけましょう。