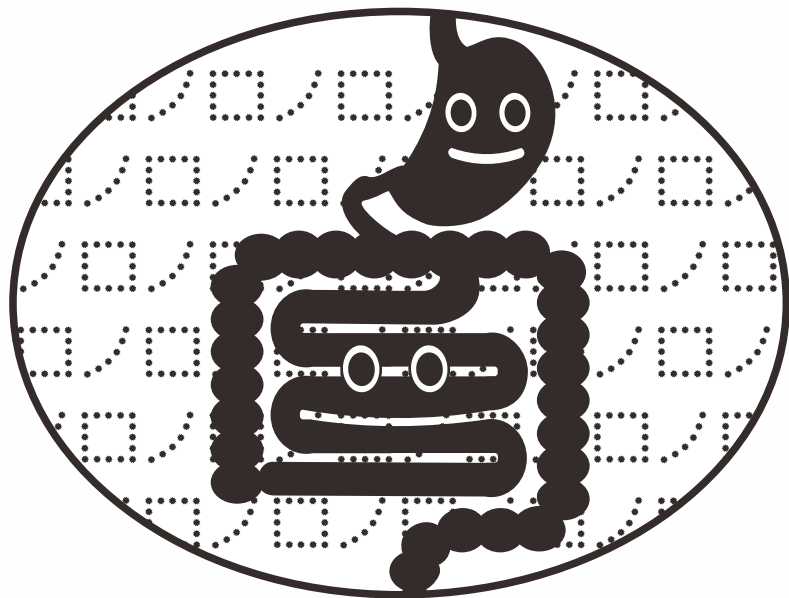


ノロウイルス



ノロウイルスとは

感染力が非常に強く
集団発生が多く見られます

流行の時期

ノロウイルス感染は年間を通して発生しますが、例年12月と1月をピークに、冬季に流行します。

12月~1月
に多い

ノロウイルスについて

感染力が強く、わずかな量でも感染・発症します。細菌や他のウイルスに比べ、小さくて丈夫な構造をしたウイルスで、消毒剤や除菌剤によっては効き目がないことがあります。多数の型があり、変異しやすいため同じ人が何度も感染する可能性があります。

感染力が
強い

症状

ノロウイルスの潜伏期間は1~2日で、その後吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱など急性胃腸炎の症状が現れます。

急性
胃腸炎
の症状

頭痛・悪寒・筋肉痛・咽頭痛・倦怠感などの症状が出ることもあり、症状は人によって異なります。

一般的には2~3日で回復しますが、子どもや高齢の方は脱水症状を起こしたり重篤化する恐れがあります。

また、感染しても発症しない「不顕性感染」^{ふけんせい}の場合もあります。気づかないうちに感染が広がるため注意が必要です。

症状が
出ない
ことも

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
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



かちどき薬局のブログ始めました
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2014 12月号

Copyright © 2014 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

感染経路

食べ物による食中毒と
人から人への感染があります

ノロウイルスは体内に侵入すると胃腸内で増殖して他の人に感染する二次感染能力を持ち、多様な感染ルートがあります。

経口感染

- ▶十分に加熱していない生牡蠣や二枚貝
- ▶ノロウイルスに感染した人が調理した食品

接触感染

- ▶ノロウイルスの付着した食品に触れた手
- ▶ノロウイルスを含んだ排泄物や嘔吐物に触れた手

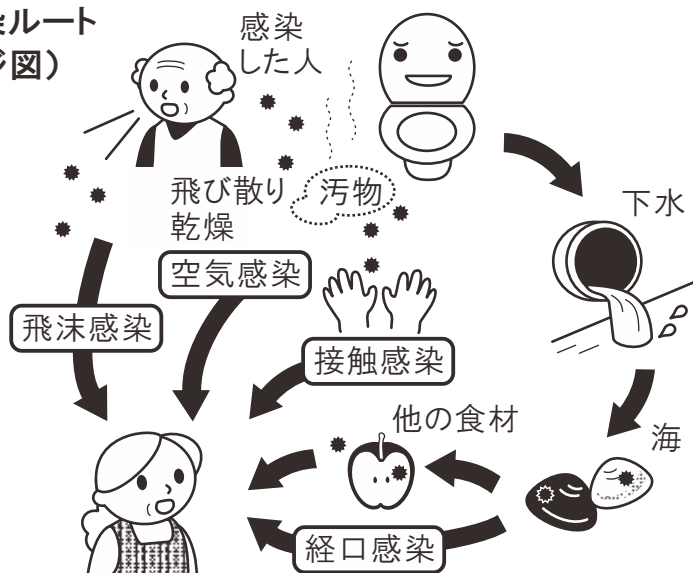
飛沫感染

- ▶ノロウイルスに感染した人が排出する飛沫

空気感染

- ▶排泄物や嘔吐物の処理がきちんと行われず、残存したウイルスが舞い上がった空間

主な感染ルート
(イメージ図)



予防

食事や調理で気をつけること

家庭内に嘔吐や下痢の症状がある人がいたら、調理の際には使い捨ての手袋を着用するなどの注意が必要です。

感染した人は調理を控える

- まな板・包丁・へら・菜箸などの調理器具・ふきん・スポンジ・お皿などは、85℃以上の熱湯で1分間以上加熱する
または台所洗剤で洗った後、消毒液Aに浸しておく
- シンクや熱に弱い器具は消毒液Aで拭く
(消毒液の作り方は5ページに掲載)
- 生ものは避け、加熱調理のみにする



二枚貝に注意

二枚貝のノロウイルスによる食中毒は、生や加熱不足のものから発生しています

二枚貝は海水を取り込んでプランクトンなどの餌を体内に残して出水管から排水しますが、海水中のノロウイルスも同様に取り込まれて体内で濃縮されることがあると考えられています。

- 十分に加熱する
中心部が85℃～90℃で90秒以上
- 二枚貝を調理する時は、専用のまな板や包丁を使用するか、使う度によく洗って熱湯で消毒する



他の食品に付着したノロウイルスが食中毒の原因になることがありますが、ウイルスを検出することは難しく、食中毒の約7割は原因食品が特定できないと言われています。

予防

手をよく洗う

家に帰った時、調理や食事の前、トイレの後、嘔吐物などを処理した後は必ず手をよく洗いましょう。
十分な手洗いをすればウイルスは大幅に減少します。

十分な手洗いの方法

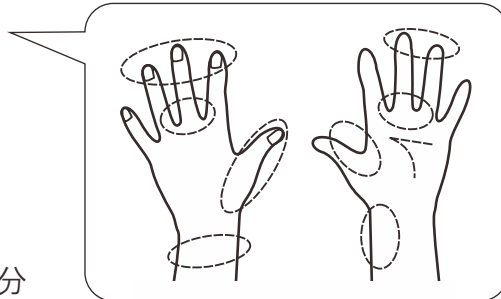
手を洗う前に…まず確認しましょう。
「時計や指輪を外していますか？」「爪は短く切っていますか？」

- 
- ① 手をぬらして石鹸をつけ手のひらをよくこする
 - ② 手の甲を伸ばすようにこする
 - ③ 指先・爪の間を念入りにこする
 - ④ 指の間を洗う
 - ⑤ 親指を握って洗う
 - ⑥ 手首も忘れずに洗う

- ⑦十分に水で洗い流す
- ⑧手を拭くタオルは共用せず、個人の専用にするかペーパータオルを使う

【洗い残しの多い所】

- ◎指先や爪の間
- ◎指と指の間
- ◎親指の周り
- ◎手首
- ◎手のしわ
- ◎時計や指輪をしていた部分



予防

ウイルスの除去

【消毒】

ノロウイルスを不活化するには「次亜塩素酸ナトリウム」または「加熱」が効果的です。
エタノールや逆性石鹼ではあまり効果がありません。

「消毒液」の作り方と消毒の方法

キッチン用漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5~6%)を原液として使います

A
衣類・調理器具の消毒には
濃度 約200ppm

500mlペットボトルに原液2ml

- ①水を半分位入れる
- ②ペットボトルのふた 1/2杯弱(2ml)の原液を加える
- ③500mlになるまで水を足す



調理器具などは洗剤を使ってよく洗った後に、浸すように拭く

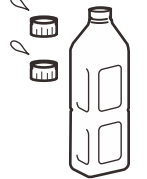
まな板・包丁・へら・食器・ふきんなどは、熱湯(85°C以上)で1分間以上の加熱も有効

ドアノブ・蛇口・手すりなど手指の触れる場所は消毒液Aでよく拭いた後、水拭きをする

B
嘔吐物・排泄物の処理には
濃度 約1000ppm

500mlペットボトルに原液10ml

- ①水を半分位入れる
- ②ペットボトルのふた 2杯(10ml)の原液を加える
- ③500mlになるまで水を足す



嘔吐物や排泄物を処理する時に使う

(詳しい方法は6ページに掲載)

スプレー容器に作っておくと手早く除菌ができます



取り扱う際には、塩素ガスが発生することがあるので十分に換気をしましょう。
また、皮膚の炎症作用があるのでビニール手袋などを着用しましょう。
消毒液は誤って飲まないよう、取り扱いに注意しましょう。
次亜塩素酸ナトリウムには金属腐食性があるため、消毒液で拭いた後しばらく経ったら水拭きをして拭き取りましょう。

予防

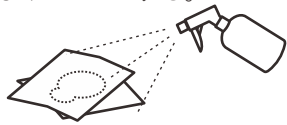
ウイルスの除去【汚れた時の処理】

感染した人の嘔吐物や排泄物にはノロウイルスが大量に含まれています。感染を広げないためには適切な処理をすることが極めて重要です。

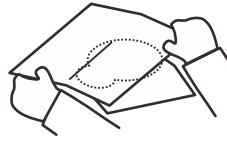
処理をする人は、エプロン・使い捨て手袋・マスクを着用しましょう

床

①ペーパーや新聞紙などで汚れをおおい、消毒液Bをまんべんなくスプレーする。



②ペーパーごと汚れを静かに包み取る。



③汚れのあった所とその周囲は消毒液Aを浸した布かペーパーなどで拭き取ってから、しっかり水拭きする。

④拭き取った嘔吐物、使用後のペーパーや手袋などは、すぐにビニール袋に入れ、密封して捨てる。



遠くまで飛び散っていることがあります念のため広い範囲を消毒しましょう



衣類

①ビニール袋に衣類を入れ、周囲を汚染しないようにする。ウイルスが飛び散らないように汚物を取り除き、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いする。

②85℃以上の熱湯で1分以上加熱する。または消毒液Aに30～60分間浸す。



③消毒後、他のものと分けて最後に洗濯する。十分にすすいで、高温の乾燥機を使用すると殺菌効果が高まる。すぐに洗濯できない場合や布団など大きなものはスチームアイロンをあてるか、布団乾燥機などでよく乾燥させる。



次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があります。「使用上の注意」を確認しましょう。

感染してしまったら

安静にして周囲の人に感染させないようにしましょう

安静にする

自己判断で薬を飲まない

下痢をしている時は水分を補給する

水分補給ができない時は医療機関へ

子どもや高齢の方は重症になりやすいため注意が必要です。ぐったりしていたり、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合には、すぐに受診しましょう。

治療は



痛み止めや整腸剤、脱水症状がある場合には輸液を行うなどの対症治療になります。治療のための抗ウイルス剤は現在のところありません。(ノロウイルス予防のワクチンも現在ははありません。)

周囲の人に感染させない

手をよく洗い、拭くタオルは他の人と共用しないようにしましょう。部屋の換気をこまめに行い、マスクをするなどの配慮をしましょう。



回復してから1～2週間はウイルスを排出し、まれに1ヶ月にわたって続くこともあります。

施設や学校などで発生した時は早く診断を確定し、適切な治療を行うとともに、感染経路を調べて感染の拡大を防ぐことが重要です。速やかに最寄りの保健所や医師に相談しましょう。

集団発生を防ぐ