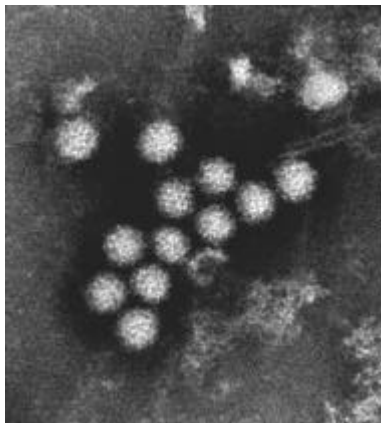


ノロウイルスによる 感染性胃腸炎・食中毒を 予防しましょう！！



(写真：道立衛生研究所提供)

1 ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒をご存知ですか？

ノロウイルスは、ウイルスの中でも特に小さく、球形をした「小型球形ウイルス」と呼ばれるウイルスの一種です。

このウイルスによる感染症や食中毒は一年を通して見られますが、11月くらいから発生件数が増加しはじめ、1～2月が発生のピークとなる傾向にあり、翌年の春まで発生があるので、冬から春にかけて注意が必要です。

これまで冬季の食中毒の主な原因として知られていましたが、感染性胃腸炎の原因としても注意が必要です。

このリーフレットで、ノロウイルスによる感染症や食中毒を予防するための知識を高めてください。



2 どのような症状なの？



潜伏期間（感染から発症までの時間）は通常2～4～8時間です。

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。これらの症状が1～2日続いた後、回復し、後遺症もありません。

感染してい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。

この病気にかかっているかどうかは、臨床症状だけでは特定できないため、患者の糞便や吐物について、電子顕微鏡や遺伝子検査により、診断します。

3 どうやって感染するの？

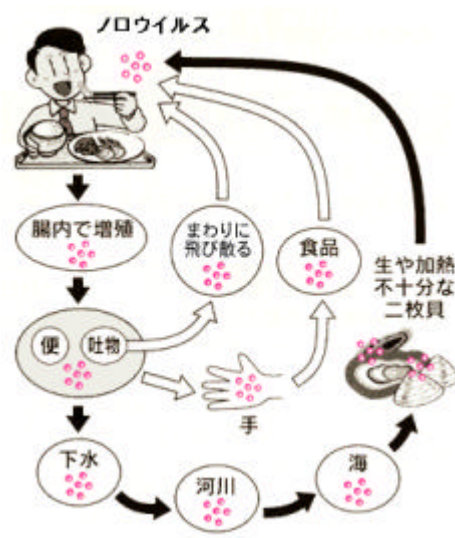
ノロウイルスの感染力は強く、感染経路は、ほとんどが経口感染（ウイルスが口から入って感染すること。）で、次のように感染すると考えられています。

調理に従事した人が感染しており、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合

家庭や共同生活施設など、人と人が接触し、患者の糞便や吐物から二次感染した場合

汚染された貝類を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合

このウイルスは下痢や嘔吐などの症状がなくなっても、通常1週間程度、長いときには1ヶ月程度、糞便の中にウイルスの排泄が続くことがあるので、**症状が改善した後も注意が必要です。**



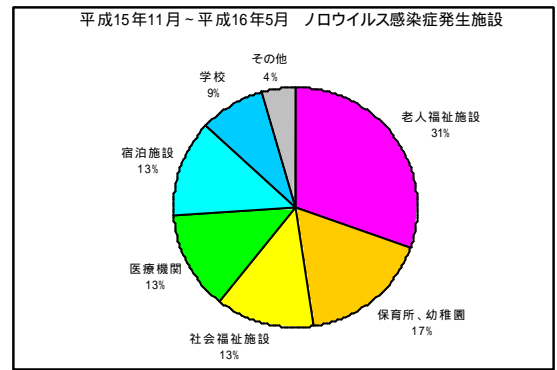
ノロウイルスの感染経路

4 どんな場所で発生が多いの？

平成15年11月～平成16年5月に発生した46例の集団感染事例の発生施設は右図のとおりです。

老人福祉施設（介護老人福祉施設を含む。）での発生が一番多く、次いで保育所・幼稚園、社会福祉施設、医療機関、宿泊施設、学校となっており、寝食や生活をともにする人々の間での感染が目立っています。

同じ時期に発生した10例の食中毒では、飲食店60%、家庭20%、その他20%となっています。



5 予防方法は？

ウイルスはとても小さいため、目には見えません。「ウイルスに汚染されたおそれのある物、場所」や「ウイルスを排泄しているかもしれないこと」を想定して感染防止対策を行きましょう。

(1) 手洗い

爪を短く切って、指輪や時計をはずします。

石けんを十分に泡立て、ブラシなどを使用して手指や手首を洗浄します。

流水で十分すすぎます。

使い捨てタオルで手をふきます。（布タオルを再度使用したり、他の人と共用するのは避けましょう。）

石けん自体はノロウイルスの感染力を失わせることはできませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指からはがれやすくします。

(2) 消毒、加熱処理

消毒用エタノールや逆性石けんではノロウイルスの感染力を失わせることはできませんが、次亜塩素酸ナトリウム（市販の家庭用塩素系漂白剤を希釈したもの。下記、参照）や加熱（85℃、1分以上）は効果があります。（調理器具、食品など）

器具消毒・汚物処理用：市販の家庭用塩素系漂白剤（濃度約5%）キャップ1/2杯（約10ml）を100倍（1ℓの水）に薄めたもの（0.05%）

汚物処理物品の消毒用：市販の家庭用塩素系漂白剤（濃度約5%）キャップ1/2杯（約10ml）を50倍（500mlの水）に薄めたもの（0.1%）

(3) 糞便や吐物の処理、汚染されたおそれがある場所の消毒

感染を広げないためには、糞便や吐物、その拭き取りに使用した物の適切な処理が非常に重要です！！

使い捨てのマスクと手袋を着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないように、糞便や吐物をペーパータオルで静かに拭き取ります。

糞便や吐物が付着した床等は、次亜塩素酸ナトリウム（上記(2)参照）で浸すように拭き取ります。じゅうたん等にはアイロンをかけます。

拭き取りに使用したペーパータオル等は、次亜塩素酸ナトリウムを希釈したもの（上記(2)参照）に5～10分浸した後、廃棄処分します。

ノロウイルスは乾燥すると容易に空中にたどり、これが口に入ると感染することがあるので、糞便や吐物や拭き取りに使用したペーパータオル等を放置し、乾燥させないことが感染防止に重要です。

消毒の方法について不明な点がありましたら、最寄りの保健所にご相談ください。



6 感染したかも知れないと思ったら？

かかりつけの医師や最寄りの保健所にご相談ください。



お問い合わせ先