

# これで分かる！～基礎知識から対処法まで～ ノロウイルス

## ノロウイルスとは

ノロウイルスは、感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスで、発生は冬季に多いとされていますが、年間を通じて発生が報告されており、注意が必要です。感染力が強く、100個以下の少量のウイルスでも人の体内に入ると小腸で増殖し、患者の便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれています。

## ノロウイルスによる症状

潜伏期間 24～48時間

症状 吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱

- ・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。
- ・ウイルスは回復後も2～3週間ほど便中に排出される場合があるので注意が必要です。



## 感染経路・原因食品

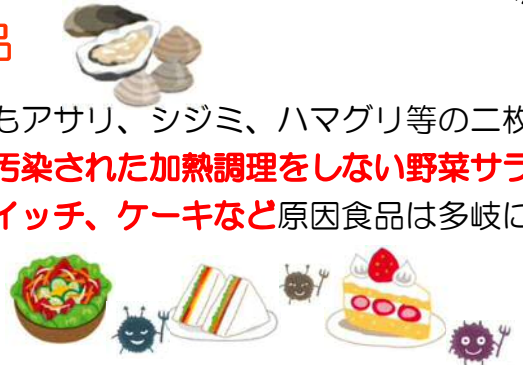
主な感染経路は**経口感染**です。食品あるいは人から人への感染が考えられています。



- 経路① 食べ物→ヒト  
(加熱不十分な二枚貝などの摂取)
- 経路② ヒト→食べ物→ヒト  
(ウイルスに汚染された人の手、調理器具を介して汚染された食品や水の摂取)
- 経路③ ヒト→ヒト  
(便、嘔吐物、**タオル**などを介した感染)

### 原因食品

カキの他にもアサリ、シジミ、ハマグリ等の二枚貝や、**二次汚染された加熱調理をしない野菜サラダ、サンドイッチ、ケーキ**など原因食品は多岐にわたります。



# ？ 手洗いが大事なのはなぜ ？

ノロウイルスは石鹸では殺せません。でも…

- ・ **手洗いの最大の目的は、ウイルスを洗い流すこと！**
- ・ **よく泡立てて、ウイルスをはがれやすくしよう！**

ノロウイルスは非常に小さく、長期間感染性を維持するため、水道の蛇口やドアノブなど、よく触る場所に付着していることがあります。

手に付着したウイルスを洗い流し、さらに手を介した汚染拡大も防ぐことが大切です。

**2度洗い**が効果的！

洗い10秒  
→すすぎ15秒



長時間洗えば良いわけではない！

～手洗いと残存ウイルス数の関係～

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)※
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
石鹸で10秒または30秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
石鹸で60秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
石鹸で10秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

※手洗いなしと比較した場合

出典 森功次他:感染症学雑誌、80:496-500,2006

## できていますか？ 衛生的な 手 洗 い

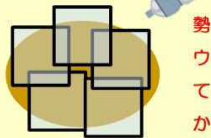


**2度洗い**が効果的  
です！  
2～9までの手順を  
くり返し2度洗いで  
菌やウイルスを洗  
い流しましょう。

# 嘔吐物の処理

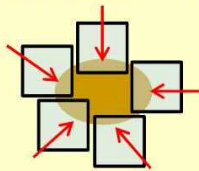
**装備** : 使い捨て手袋 (2重にする)、マスク、捨ててもよいエプロン  
**物品** : 大量のペーパータオル、ゴミ袋2枚、次亜塩素酸ナトリウム (ペットボトルまたはバケツに希釈液を作っておく)、水 (バケツに汲んでおく)  
**ポイント** : できれば**2人以上**で行う、**速やか**に行う、**部屋の換気**をする

①嘔吐物にペーパータオルをかぶせ、希釈した次亜塩素酸ナトリウムで**静かに**浸す



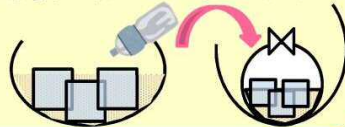
勢いよくかけるとウイルスが飛散してしまうので、静かに浸す

②嘔吐物をペーパータオルで**外側から**集めるように取り除く

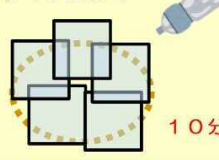


嘔吐物があると、次亜塩素酸ナトリウムの効果が弱まるので、嘔吐物がなくなるまで拭き取る

③嘔吐物や使用したペーパータオル等は1枚目のゴミ袋に捨て、次亜塩素酸ナトリウムを注いで浸し、**口をしっかりと**しばり、2枚目のゴミ袋に入れる

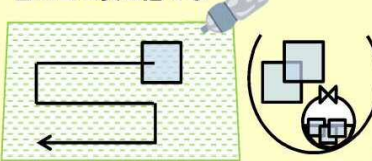


④嘔吐物があった場所にペーパータオルを置き、次亜塩素酸ナトリウムをかけて浸し、10分おく

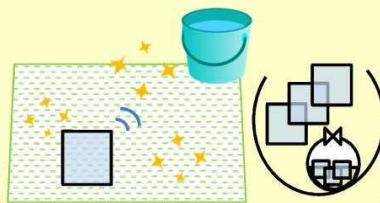


10分おく

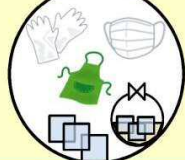
⑤次亜塩素酸ナトリウムで浸したペーパータオルで**一定方向**によく拭き、2枚目のゴミ袋に捨てる



⑥最後に水拭きをする



⑦使い捨て手袋、マスク、エプロンなどを2枚目のゴミ袋に捨て、口をしっかりと閉じる



⑧処理後は**手洗い・うがい**をする



## 簡単！消毒液の作り方

用意するもの

- 家庭用塩素系漂白剤 (濃度6%のもの)
- ペットボトル

### ○嘔吐物・便の消毒

⇒0.1%消毒液を作る

500mlの水



キャップ2杯

の漂白剤 (8.4ml)

### ○トイレや

衣類等の消毒

⇒0.02%消毒液を作る

500mlの水



ティースプーン

1杯の漂白剤

(1.6ml)

### 注意！

誤飲防止のために、ペットボトルに「消毒液」と書きましょう。余った消毒液は捨てましょう。

## ！ポイント！

- 嘔吐物は半径約2mに飛散する
- 空気中にもウイルスを含んだ水滴が舞い上がる
- すばやく、静かに対処する



### ⚠️ 消毒液の特徴と注意

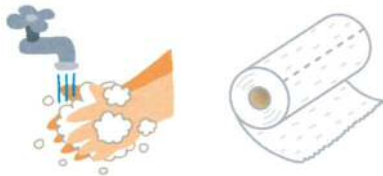
次亜塩素酸ナトリウムは塩素系の消毒剤で、殺菌・漂白・金属腐食作用があります。

- 使用時は十分な換気を行いましょう。
- 酸性の物と混ぜると有毒な塩素ガスが発生するので、混ぜないでください。
- 金属部分に使用し放置すると錆びるので、消毒後は水でよく流すか拭き取りましょう。
- 繊維製品は色落ちや変色に注意してください。
- 皮膚についた場合や目に入った場合は水でよく洗い流してください。
- 誤飲を防ぐため、余った消毒液は捨ててください。残しておいても消毒効果は低下します。

## 予防方法

### ○手洗いの徹底

- ・帰宅時、トイレの後、調理の前後、食事の前、おむつ交換後は手をよく洗う
- ・手洗い後はペーパータオルを用い、**できるだけタオルの共用をしない**



### ○食材の十分な加熱

- ・ノロウイルスは熱に弱いので、中心部まで十分加熱する（中心温度 **85℃～90℃**で**90秒**以上）
- ・**生で食べる食品**（野菜、果物など）は**流水でしっかり洗う**



### ○調理器具の使い分けと洗浄消毒

- ・二次汚染を防ぐために、生で食べる食品は、**専用の調理器具を使う**
- ・調理器具やふきんは十分に洗浄し、熱湯（85℃）で1分以上の加熱をするか、消毒する



## 汚れた衣類や床の処理、入浴について

### ○汚れた衣類の処理



- ・汚物が付着した衣類をそのまま洗濯機で洗うと、洗濯機にウイルスが付着し他の衣類の汚染につながる。**廃棄することが望ましい**が、できない場合は、**しっかり消毒してから洗濯をする**。

### ○汚れた床の処理

- ・床などは**消毒液で浸すように拭く**。  
じゅうたんや畳は 90℃以上でゆっくりアイロンをかける。



### ○体調不良者の入浴

- ・下痢をしている人の入浴は**シャワーのみ**にするか、**最後に入浴**する。



## ノロウイルス感染症にかかってしまったら…

### ○絶対にしてはいけないこと

- ・素人判断で**薬（吐き気止め、下痢止め、風邪薬など）を飲まない**  
**（特効薬はありません）**



### ○応急手当

- ・**嘔吐や下痢は**ウイルスを排出しようとする反応なので、**そのまま出す**
- ・嘔吐や下痢がある場合は脱水症状にならないように**水分補給**をしっかりする



### ○病院を受診

- ・症状、嘔吐物や便の様子、いつ、どこで、何を食べたか、一緒に食事をした人に同じ症状があるかなどを報告する

