

ノロウイルスとは？



毎年11月頃からノロウイルスを原因とする嘔吐・下痢症が流行します。ノロウイルスは、食物による場合と食物以外（食中毒以外）のケースがあります。最近では食物以外のケースが多くなってきました。いずれにしてもその特徴をよく理解した上で、適切な予防策・対応策を行うことが必要です。

特に、乳幼児や高齢者のいるご家庭では注意が必要で、ご家族全員で予防・対策を行うことが重要です。

<特徴は>

- 感染力が非常に強く、わずかなウイルス量で多くの人が感染します。
- 糞便や嘔吐物に大量に含まれるため、糞便や嘔吐物の処理に要注意です。
- 感染しても症状が出ないこともあります（不顕性感染）。
- ウイルスの排泄が長期化する（症状消失後も1～2週間近く、少量のウイルスを排出している場合があります）。

<感染したら症状は？>

- 潜伏期間は12～48時間。主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱は軽微。嘔吐が突然強烈に起こるのが特徴です。



<治療は？>

- 特効薬なし。水分補給が大事です。

<どうやって感染するの？>

- 経口感染：ノロウイルスに汚染された食品や飲料水と接触することで感染。最近では調理者などがノロウイルスに汚染された手指で食材を触ることによる集団食中毒も増えています。
- 接触感染：ノロウイルスで汚染された便器、ドアノブ、蛇口などを触ることによって感染する場合も多いようです。
- 空気感染：まれではありますが、ウイルスを含んだ嘔吐物や下痢便が乾燥すると、容易に風に乗って舞い上がり、近くを通ると吸い込んだりして最終的に口の中に入り、感染（塵埃感染）することもあります。

<対策—1：嘔吐物処理>

- 嘔吐があった場合、吐物より2倍以上広めに新聞紙などでおい、乾燥しないようにします。塩素系消毒剤を50倍程度に希釈し、その上から十分にかけます。ビニル袋を2枚準備し、手袋をし、1枚に新聞紙ごと吐物を入れ、残りもティッシュペーパーやペーパータオルなどで周辺部から中心部へ向かって集め、ビニル袋に入れます。目に見える所が処理できたらその部分に広めに新聞紙などをかけ、希釈した塩素系消毒剤を再度かけて約10分ほど放置します。残りをビニル袋に入れた後、最後に水拭きをします。もう1枚のビニル袋に処理物を全部入れ、使用した手袋や残ったティッシュなど、汚染の可能性のあるものは全部この中へ入れます。残った塩素系消毒剤を袋の中全体が湿る程度に入れます。終了後は石鹼にて念入りに2回、手を洗います。



<対策—2：汚染トイレ処理>

- 明らかな便や吐物付着に対しては、手袋装着後50倍程度に希釈した塩素系消毒剤で拭き取ります。また、目に見えなくても使用後のトイレは取っ手やドアノブなどが汚染されていることが多いので、200倍程度に希釈した塩素系消毒剤で拭き、塩素系消毒剤は金属を錆びさせますので、10分後には水で拭き取ります。終了後念に石鹼による手洗いをします。

<対策—3：衣類の汚染>

- もし、衣類が多量に汚れたら、すぐに脱いで50倍程度に薄めた塩素系消毒剤に約30分程度漬けます。漂白剤ですので色物は褪せてしまいます。そのあと通常の洗濯になります。汚れが少ない場合には、単独で洗濯機で洗濯し、すすぎの段階で塩素系消毒薬に10分つけて消毒し、その後すすぎます。85℃1分以上の熱湯消毒も効果があります。

<対策—4：カーペットの汚染>

- もし、塩素系消毒剤が使えなかったら、手袋をし、目に見える汚物を乾かないうちにティッシュなどで拭き取り、すぐにアイロンをあてれば、蒸気の熱で殺すことも可能です。

<対策—5：入浴>

- 感染した人は最後に入るようにし、できればシャワーのみで済ませ、終わったらきれいに洗い流しましょう。

<殺菌・消毒は？>

○加熱が必要な食品（特にカキなどの二枚貝類）は中心温度が85℃1分間以上になるようにしっかり加熱しましょう。



○加熱以外では、現在のところ次亜塩素酸ナトリウム（塩素系消毒剤）しかありません。目に見える汚れの場合には約50倍に、目に見えない汚れの場合には約200倍にして使用しましょう。

○糞便や嘔吐物の処理の詳細については、東京都のホームページなどで詳しく記載されています。

<こんなときは必ず手洗いを！>

- 外出から帰ったら
- 感染者の汚物処理をした後
- トイレの後
- 調理の前
- 手指が汚れたと思った時
- 赤ちゃんのお世話をする前、オムツ交換の後

感染防止のために、石鹼を泡立て、十分に洗います！



<予防のポイント>

- 症状のある人は無理して登校や出勤をしない。
- こまめに手を洗う。
- ドアノブや便座、水道の蛇口、手すりなど手が触れる場所は消毒しましょう。
- 加熱が必要な食品は十分に加熱しましょう。
- 調理器具も消毒しましょう。

