

ノロウイルス等による感染性胃腸炎について

1 ノロウイルスって何？

ノロウイルスは、ウイルスの中でも小さく、球形をしたウイルスで、世界中に広く分布しており、感染した場合、急性胃腸炎を引き起こします。

このウイルスは、人から人に感染することで感染性胃腸炎の原因になるほか、ウイルスに汚染された食品を食べて感染することから食中毒の原因にもなります。



2 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。

- ① 家庭や共同生活施設などで、人と人が接触する機会が多いところで直接感染したり、患者のふん便や吐ぶつから人の手などを介して二次感染した場合
- ② 食品を取扱う者が感染しており、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合
- ③ 汚染された二枚貝を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合

3 感染性胃腸炎はどんな特徴があるの？

感染力が強い	ノロウイルスは、感染力が非常に強く、10～100個でも感染が成立します。
直接ウイルスに触れなくても感染する	排泄物の処理や嘔吐をした際にウイルスが空気中に舞い上がり、口から侵入し感染することがあります。
免疫が得られない	ウイルスには多くの型があるので、免疫ができたとしても持続的な免疫は得られません。
症状がなくなってもウイルスを排出	症状消失後、1～2週間ほど、長くて1ヶ月は便からウイルスを排出します。症状が改善した後も注意が必要です。

4 どんな症状になるの？

- 潜伏期間（感染から発症までの時間）は通常24～48時間です。
- 主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛で発熱は軽度です。これらの症状が1～2日続いた後に回復し、後遺症もありません。
※幼児や高齢者では重症化することもあります（脱水や誤嚥性肺炎など）
- 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。

5 保健所はどのような対応をするのですか？

- 以下の場合、集団感染の可能性があり、施設から保健所へ報告がきます。
 - ① 感染性胃腸炎が疑われる者が、施設の利用者や職員から10名以上または全利用者・職員の半数以上発生した場合
 - ② 上記①に該当しない場合であっても、通常の発生動向を上回る患者の発生が疑われ、特に施設長が報告を必要と認めた場合
- 必要に応じて、症状がある方に健康調査をすることがありますので、ご協力をお願いします。また、集団感染の原因を調べるために検便のお願いをすることがあります。

6 手洗いについて

- 調理や食事の前やトイレの後は、石鹸を用い、流水でよく手を洗い、清潔タオルでよく拭き取って乾かしましょう。
- 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。







どんなとき？

- ・トイレを使用したあと、外出後、調理や食事の前後、症状がある人のお世話をしたとき など

7 吐物処理、消毒の方法

家庭でできる効果のある消毒・消毒液の作り方

消毒用エタノールや逆性石けんはノロウイルスの感染力を失わせる効果がありません。次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）や加熱が効果的です。

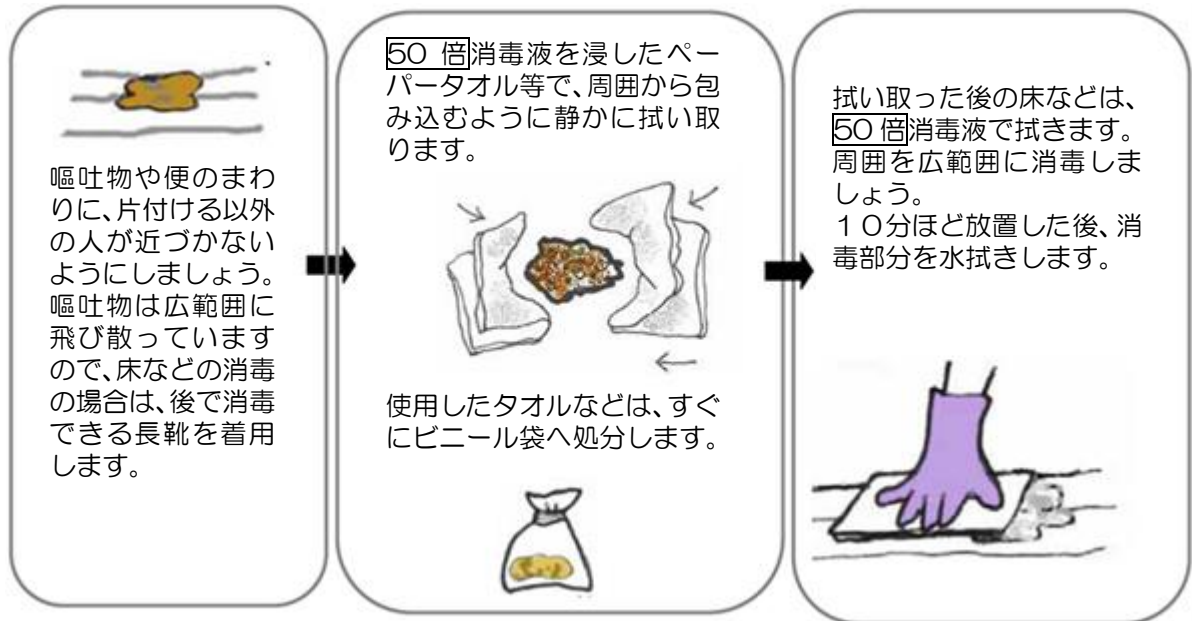
希釈倍率・濃度	希釈液の作り方	使用方法
50倍 0.1% (1,000ppm)	①水道水 500 ml (500cc ペットボトル 1 本分)  ②塩素系漂白剤 10ml (ペットボトルのフタ 2 杯分)  	吐物や便が付着した床、衣類、トイレなどの消毒
250倍 0.02% (200ppm)	①水道水 500ml (500cc ペットボトル 1 本分)  ②塩素系漂白剤 2ml (ペットボトルのフタ 1/2 杯)  	おもちゃ、調理器具・床、トイレのドアノブ便座など直接手で触れる部分などの消毒

塩素系消毒薬を使う時の注意

- ・噴霧（乾燥してしまう可能性がある）はしないで、布を浸して絞り拭き取って下さい。ただし、金属（鉄製やメッキ）を腐食（サビたり変色）させてしまうため、金属部分に使用した場合は10分ほどたったら水拭きをして下さい。
- ・皮膚につけたり、眼に入ったりしないように気をつけて下さい。
- ・衣服類は、色落ちすることがあります。
- ・十分換気しましょう。
- ・酸性の薬剤（強酸性のトイレ洗浄剤等）と一緒に使用すると強毒のガスを発生します。
- ・長期保存していると薬品濃度が低下するので、早めに使用して下さい。
- ・冷暗所で子供の手の届かないところに保管して下さい。

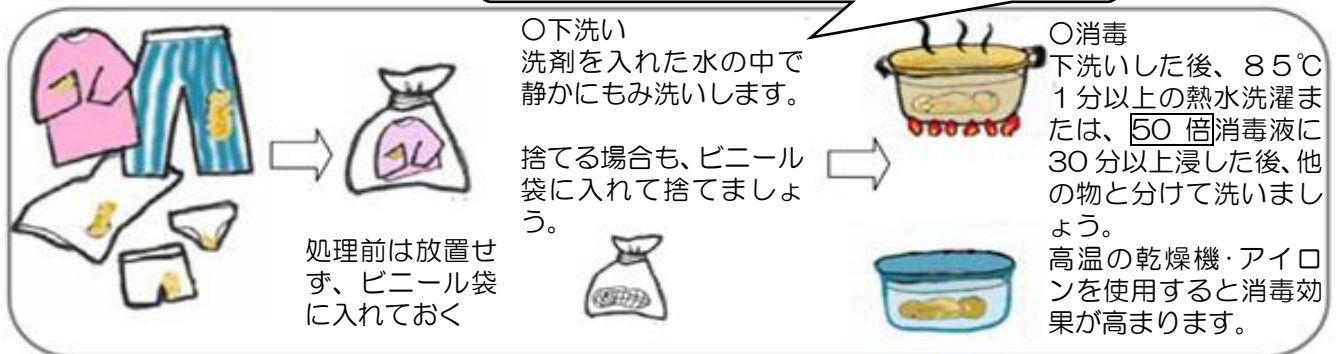
①ふん便や吐ぶつに汚染された場所：

- 使い捨てのエプロンや手袋、マスクを着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないように、ペーパータオルや新聞で静かに拭き取ります。
- マスクは、汚物からウイルスが浮遊するため、ウイルスを吸い込むのを防ぐために装着します。



②リネン類：

★しぶきを吸い込まないよう注意してください★



③多数の人が触れる手すりやドアノブ：

- 次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き取り、その後水拭きをします。

④じゅうたん等：

- 85℃ 1分以上、スチームアイロンをかけます。

⑤拭き取りに使用したペーパータオル等：

- ビニール袋に密閉して廃棄します。この際、ビニール袋に廃棄物が十分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウムを入れることが望ましいです。
- ノロウイルスは乾燥すると容易に空中にたどり、これが口に入って感染することがあるので、消毒後はウイルスが屋外に出て行くよう換気を十分に行い、使用したペーパータオル等は放置、乾燥させないことが重要です。

8 生活で気をつけたいこと、Q&A

Q：治療法はあるの？

- ウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。そのため、症状に対する治療が行われず。
特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないよう、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。
脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。
- 下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので、医師に確認せず使用することは避けましょう。

Q：母乳から感染しますか？

- 母乳の中にはノロウイルスは含まれていないので、母乳を介して感染することはありません。日頃から清潔に心がけ、ほ乳瓶を使用される場合は、乳首等を清潔にしてください。ほ乳瓶は7分間、乳首は3分間煮沸消毒をして下さい。

Q：入浴はどうするの？

- 患者さんは、できるだけ浴槽につからず、シャワー又はかけ湯を使いましょう。浴槽に入る際は、人と一緒に入ることを避け、最後に入るようにしましょう。特に、患者の使用後に乳幼児を入浴させないでください。
- お風呂の水は毎日換え、使用後の浴槽は流水と石けんで十分に洗い流して下さい。ベビーバスも毎回ていねいに洗い最後に熱湯をかけておいて下さい。
- バスタオルの共用はしないで下さい。

Q：プール、温泉などは患者と一緒に入っても大丈夫なの？

- 公用プール、温泉、公衆浴場は塩素消毒などの安全管理の対象となっており、周囲が過剰に心配される必要はありません。
- 家庭用のビニールプールなどを使用する場合は、他の乳幼児との使用は避け、使うごとに水を交換して下さい。

Q：おむつの処理は？

- 紙おむつは、便を落とした後、しっかり封をして処理して下さい。
- 布おむつは、便をトイレに捨て、汚れを水ですすいで落とします。すすいだ汚水は、トイレに捨てて下さい。

Q：食器類も消毒しなければならないですか？

- 食器は、普段どおり洗剤と流水で洗浄して下さい。
- 症状がある人の嘔吐物が食器類に付着した場合は、消毒液（0.02%）に30分間浸した後、洗剤を使って洗い流します。つけおきする容器より消毒しようとする物が大きい場合は、消毒液に浸した後ひっくり返すか、調整した消毒液を染みこませたタオルで覆うなどして、全体を消毒するようにしましょう。
ウイルスが調理器具に付いていると、食品を汚染してしまい、食中毒の原因になるからです。
- 調理や食事の前は、手や調理器具を十分に洗い、食べ物に直接手で触れないように注意して下さい。

ご不明な点は、お気軽にお問い合わせ下さい。

■ 問い合わせ先 ■

稚内保健所 健康推進課

電話0162-33-3703（平日 8:45~17:30）

