特徴や感染経路を良く知って適切に対応しましょう

ノロウイルス 感染予防Q&A

［監修］東京大学　名誉教授　牛島廣治

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、食中毒と感染症のケースがあり、
最近では感染症の場合が多くなっています。
ノロウイルスの特徴を良く理解し、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す。
ご家族全員で予防・対策をきちんと行いましょう。

Q1 ノロウイルスの特徴を教えてください

A 感染力が強い

ノロウイルスは非常に感染力が強く、わずかなウイルスの量で多くの人が感染します。保育園や学校、高齢者施設など集団生活を送る施設では、しばしば大規模な集団感染が発生します。症状のある人は登園・登校を控えましょう。

糞便や嘔吐物に大量に含まれる

ノロウイルスに感染した急性期の患者の糞便1g中に1億個以上、嘔吐物1gの中に100万個以上という大量のウイルスが存在します。糞便や嘔吐物の処理には注意しましょう。

感染しても症状が出ないこともある

ノロウイルスに感染しても下痢や嘔吐などの症状が出ない場合もあります。知らない間にウイルスを排出し、感染を引き起こしていることあります。流行期には、症状がなくても手洗いなどの衛生管理には、十分気をつけましょう。

ウイルスの排泄が長期化します

下痢や嘔吐などの症状が消失した後でも、1週間から10日程度ウイルスを排出していることがあります。症状が無くなっても手洗いなどの衛生管理には、十分気をつける必要があります。

Q2 ノロウイルスはどのように感染しますか?

A 経口感染

ノロウイルスに汚染された食品や飲料水を摂取することで感染します。また、調理従事者の手指がノロウイルスに汚染されている場合、その手指で触った食材を摂取することによっても食中毒がおこります。

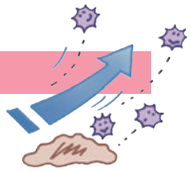
接触感染

ノロウイルスで汚染された手指、衣服、物品等を触ることによって感染する場合をいいます。この場合も最終的には汚染された手指や物品を口に入れる、舐めることにより、ノロウイルスが口の中に入り感染します。

飛沫感染

ノロウイルス患者の吐物や下痢便が床などに飛び散り、その飛沫を吸い込むことによって感染する場合をいいます。
嘔吐物や下痢便を不用意に始末した場合にも、飛沫は発生するので、その処理には充分に気をつけましょう。

空気感染



ウイルスを含んだ嘔吐物や下痢便が乾燥すると、ノロウイルスは容易に風に乗って舞い上がります。
そばを通った人が吸い込むなどして口の中にウイルスが入り、飲み込むことによって感染する場合があります。閉め切った部屋、エアコン、扇風機の使用は感染を拡大させます。

Q3 どのような症状ですか? 治療法はありますか

A 症状は・・・

潜伏期間（感染してから症状が出るまで）は24～48時間です。主症状は吐き気、急激な嘔吐、下痢、腹痛で発熱は軽微です。これらの症状が1～2日続いた後、治癒し後遺症もありません。

治療法は・・・

ノロウイルスに有効な特効薬はありません。最も重要なことは、水分補給（電解質を含む水分補給）により脱水症を防ぐことです。特に小さなお子さんや高齢者にとって、脱水は大敵です。
嘔吐や下痢の症状がひどい場合には、必ず医療機関を受診しましょう。安易な下痢止め薬の服用は、ウイルスの排泄を遅らせるので、服用しないようにしましょう。

感染を予防するために

Q1 正しい手洗いの方法は?

A ノロウイルスによる感染の拡大を防止するために、最も重要なことの1つが手洗いです。正しい方法でこまめに手洗いを行いましょう。

正しい手洗いの方法

- 時計や指輪ははずす。
- 石けんは十分に泡立てます。
- 時間を掛けて(30秒以上)ていねいに洗います。
- 指先や指の間、親指全体など洗い残しやすい部分に気をつけます。
- すすぎは流水の下で十分に行います。
- 手を拭くときは清潔で乾燥したタオルかペーパータオルを使います。(タオルは共用はしない)
- 2回以上繰り返し手洗いを行う。

※水道の栓からの接触感染を防ぐため、水道栓をペーパータオルでおおって栓を閉めましょう。

こんなときは必ず手洗いを

- 外出から帰ったら
- トイレの後
- 調理の前後
- 手が汚れたと思ったら
- 感染者の汚物を処理したあと
- 赤ちゃんのお世話にする前、おむつ交換の後

Q2 調理の時にどのような点に注意すればよいですか?

A

加熱が必要な食品(二枚貝など)は、中心部までしっかりと加熱する。

食品の中心温度が85℃以上で1分以上加熱を行えば感染性はなくなるとされています。

調理をする人や調理器具からの二次汚染を防止する。

調理の前には、しっかりと手洗いを行いましょう。
ノロウイルスに汚染された可能性のある食材を調理するときは、次の点に注意しましょう。

- 専用の調理器具を用意する。
- ノロウイルスに汚染された可能性のある食材は、最後に調理する。
- 調理に使用した調理器具は十分な洗浄と消毒を行いましょう。

調理器具の殺菌・消毒方法

ノロウイルスを完全に失活化する方法には、次亜塩素酸ナトリウムと加熱があります。調理器具等は、洗剤でよく洗った後、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)で浸すようにふくことでウイルスを失活化することができます。また、まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱が有効です。

感染を広げないために

Q3 嘔吐物などの処理方法は?

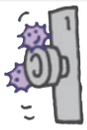
A 糞便や嘔吐物が乾燥するとウイルスが空気中を浮遊し感染を拡大する原因になります。嘔吐物などは速やかに処理します。

1. 処理作業の前に使い捨てのマスクや手袋、エプロンを着用します。
2. 汚物中のウイルスが飛び散らないようペーパータオル等を汚物にかぶせます。次亜塩素酸ナトリウム(1000ppm)をペーパータオルにかけ、5〜10分放置します。汚物が広がらないよう、外側から内側に向けてふき取ります。

3. その後、次亜塩素酸ナトリウム(200ppm)で浸すようにふき取ります。汚れが肉眼では見えない外側の部分から中心部に向かってふき取り、その後水ぶきをします。
4. 汚物やふき取りに使ったペーパータオルなどは、その都度ビニール袋に密封して廃棄します。同様に使用したマスクや手袋、エプロンなどもビニール袋に密封して廃棄します。これらのビニール袋にも次亜塩素酸ナトリウム(1000ppm)を入れましょう。

5. 処理を終えたら、石けんと流水で十分時間を掛けて丁寧に手洗いを行います。
6. 処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう十分に換気を行うことも感染防止に重要です。

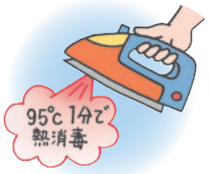
Q4 トイレの汚染に対しては?



A トイレの便座、手すり、ドアノブなどがノロウイルスで汚染されている可能性があります。そのような箇所は、次亜塩素酸ナトリウム(200ppm)でふき、10分程度放置します。その後、金属部分は、水ぶきをして次亜塩素酸ナトリウムの成分をふき取ります。

Q5 カーペットが汚れたときは?

A 次亜塩素酸ナトリウムは、漂白作用があるため色柄ものの消毒にはお勧めできません。汚物を取り除いた後は、スチームアイロンでの熱消毒(95℃1分)も勧められています。



次亜塩素酸ナトリウムの希釈方法(使い方)

濃度1%の商品の場合

希釈倍率	次亜塩素酸ナトリウムの濃度		希釈方法		
	W/W%	ppm	次亜塩素酸ナトリウム	水	全量
原液	1%	10000ppm	原液		
10倍	0.1%	1000ppm	100mL	900mL	1L
50倍	0.02%	200ppm	20mL	980mL	

注意事項

※塩素ガスを発生するので、換気を良くする。
※金属は、長く浸けていくと腐食するので、10分程度浸した後は水洗い・水ぶきを行う。
※各商品の「使用上の注意」をよく読んでお使いください。