

ノロウイルス感染



ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスのひとつです。インフルエンザなどに比べ感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも感染します。特に乳幼児や高齢者は、症状が重くでることもあり感染を予防することが大切です。

●感染経路

- ・ウイルスに感染した人が十分手を洗わず手についたまま調理し、食品が汚染されその食品を食べて感染。
- ・ウイルスに感染した人の便や嘔吐物を処理した際、手についたウイルスや不適切な処理で残ったウイルスが蛇口やドアノブなどに付着し、そこから人の手を介して口に入り感染。

●主な症状

- ・感染後、1、2日で、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱などの症状が現れる。
- ・通常3日程で回復。1週間（長いと1か月）はウイルスが便に出るので症状がなくなっても注意が必要。

●家族がノロウイルスに感染したら…

1. 手洗いが大事！

- ・調理、食事の前は必ず（症状がある人は調理しないほうがいい）。タオルを共有しない。



手洗い

2. 汚物はすみやかに処理！

- ・汚物が衣類などについたら、衣類を85℃で1分間以上熱湯消毒するか、塩素系漂白剤（0.02%次亜塩素酸ナトリウム）に30～60分間浸して消毒後、他のものと分けて洗濯。
- ・嘔吐したときは、使い捨ての手袋・マスクをつけて処理。布などで静かに拭い、嘔吐物が付着していた床と周辺を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布で覆うか、浸すように拭く。使った布などはすぐにビニール袋に入れ密封して処分し手洗いをする。

*アルコールの消毒は十分な効果がない。

3. 下痢している人がお風呂に入るときは…

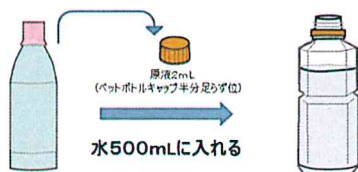
- ・入浴は一番最後にし、湯船に入る前におしりをよく洗う。浴槽・洗面器など毎日清潔にする。

4. 食品は十分加熱を！

●次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方

家庭用で市販されている塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム約5%：ハイターなど）を水で薄めて作る

- ・0.02%：500mLのペットボトル1本の水に約2mL（ペットボトルのキャップ半分）
⇒ドアノブ、蛇口などの直接手で触れるような場所、衣類などに使用
- ・0.1%：500mLのペットボトル1本の水に約10mL（ペットボトルのキャップ2杯）
⇒嘔吐物、便など汚染された場所に使用



塩素系漂白剤
（次亜塩素酸ナトリウム約5%）

*塩素系消毒液を使用時は…

- ・十分な換気を
- ・使用後は水拭き・水洗いを。
- ・衣類などの色を脱色させる・金属を腐食させるので注意。
- ・効力が弱まるので作り置きは避ける

胃腸炎のウイルスに効果のある飲み薬はありません。嘔吐や下痢は悪さをする病原体を早く体の外に出そうとする大切な反応です。下痢止めは使わず、まずは出してしまうことも必要です。その間、脱水症の予防・治療として水分摂取が大切です。嘔吐がしずまれば様子をみながら少しずつ水分をとります。ちょびちょびこまめにとりましょう。水分・塩分・糖分を適切な配合で摂取できる経口補水液を活用してもいいですね。