

# ノロウイルスによる感染性胃腸炎に気をつけましょう

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎の集団発生が起きています

ノロウイルスは感染力が非常に強いため、大学などで患者が発生すると、周りの人にも感染し、集団感染を引き起こすことがあります。ノロウイルス感染症の正しい知識を身につけて自分が感染しない、感染させないように注意しましょう。

### 【ノロウイルスとは】

ノロウイルスは（Noro Viruses）は直径が 25～35nm の電子顕微鏡でしか見えないごく小さな球形のウイルスです。年間を通して発生しますが、特に冬に多く発生します。人の腸でしか増えることができません。また、非常に少ないウイルス量（100 個以下）で発症します。

### ～どうやって感染するの～

ノロウイルスは食品内で増殖せず、人の腸内で増殖します。人の糞便などに含まれたウイルスが川や海に流れ出て、カキなどの 2 枚貝のなかに蓄積し、それらの食品を生または十分に加熱しないで食べた場合に感染すると考えられています。また、感染者の便や吐物の中には大量のウイルスが含まれ、ウイルスに汚染された人の手や水などを介して、または飛沫感染します。

#### ノロウイルス感染の特徴

- ・少量で感染し（10～100 個の摂取）発症率が高い。
- ・主に食品を通して感染するが、**人から人へ感染する**。
- ・感染者がすべて発症するわけではない
- ・食品の鮮度に関係なく感染する。
- ・何回でも感染する。

#### 主な感染源

- カキなどの**2 枚貝**（他にアサリ、ハマグリ、シジミ、ムール貝など）
- 患者の**便や吐いたもの**（人の手などを介して人から人へ感染）
- ・非加熱生食品（ウイルスに汚染された水、調理する人などを介して汚染）
- ・家庭や集団生活場所（大学等）での飛沫感染

### ～感染するとどうなるの～

主な症状は急性の胃腸炎です。通常は食べてから 1～2 日後に激しい吐き気やおう嘔、腹痛、下痢（水様便）発熱が生じますが、他に頭痛、上気道炎など、風邪に似た症状が主な場合もあります。これらの症状は 1 日～3 日で収まりますが、便には 2 週間ほどウイルスが含まれますので、この間に他の人に感染させる可能性があります。

### ～感染拡大防止～

おう吐や下痢の症状のある人は早めに医療機関で受診してください。脱水症状を起こさないよう、水分の補給に気をつけてください。便やおう吐物のなかのノロウイルスは乾燥すると空気中に舞い上がり、それが直接口に入って感染を広げてしまうこともありますので、速やかに処理し、処理したあとは石けんを使って十分に手洗いをしてください。

### 【おう吐物・下痢便等の処理】

- ・ 感染防止のためマスク・エフロン・使い捨て手袋などをして素手でさわらないように気をつけながら、使い捨てできる布やティッシュペーパーでおう吐物をきれいにふき取りましょう。
- ・ ふき取ったものは、ビニール袋などに入れ、外に漏れないようにして捨てましょう。
- ・ 吐いたところは、塩素系漂白剤を約0.1%の濃度に薄めて、ペーパータオルなどにしみ込ませてふき、30分くらいたったら、最後によく水拭きをしておきましょう。
- ・ 便で汚れた場合にも同じように処理してください。

### 【衣類・寝具の処理】

汚してしまった衣類や寝具は、汚物をしっかり水で洗い流して希釈した塩素系漂白剤に30分つけるか、熱湯消毒(85℃、1分間以上)するかして殺菌・消毒した後、他の洗濯物と分けて最後に洗濯しましょう。

### 【環境の消毒】

感染者が出た場合には、手が触れる可能性がある場所はノロウイルスが付着している可能性があります。ドアノブ、蛇口、手すりなどを塩素系の漂白剤を0.02%の濃度に薄めて、ペーパータオルなどにしみこませて拭き、30分くらいたったら水拭きしてください。

### 【入浴】

感染してしまった人は、入浴はシャワーだけにするか、入浴する順番を最後にしましょう。お尻は石鹸をつけて、ていねいにあらいましょう。

### 【その他】

吐いたり、下痢の症状のある時には、他の人とタオルなどは共用せず、個人専用のものを使用するようにしましょう。

## ～どうすれば予防できるの～

### 手洗いの励行

外から帰った後、トイレの後、調理の前、食事の前には、必ず石けんで手を洗いましょう。  
※石けん自体にはノロウイルスを殺す効果はありませんが、手の脂肪などの汚れを落とすことでウイルスを取り除く効果があります。

### 食品の加熱・調理器具の消毒

- ・ ノロウイルスは熱に弱いので、加熱する際は、食品の中央まで火が通るように、中心温度85℃以上で1分以上加熱しましょう。
- ・ カキなどを調理した際は、水などがはねて他の調理器具が汚染されないように配慮し、また、調理器具は使用后、洗浄・殺菌(85℃以上の熱湯で1分以上の加熱か塩素漂白剤による殺菌が有効)
- ・ お手拭や食器拭きに使用したフキンは洗剤で洗うだけでなく、熱湯や塩素系漂白剤で消毒し、日光にあてるか乾燥機で十分に乾燥させて使用するようにしましょう。

