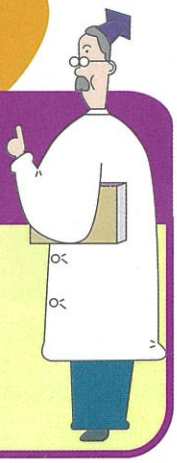
# ノロウイルスによる感染症・食中毒をみんなで防ぎましょう

指導　川崎市健康安全研究所　所長　**岡部信彦**



## Attention！ ノロウイルス 4つの特徴



- 冬場を中心に流行
- 「食品から人」だけでなく「人から人」に感染
- 非常に強い感染力
- 回復後もしばらくウイルスが排泄される

ノロウイルスは、二枚貝などを汚染し、冬場を中心に食中毒の原因となるほか、しばしば感染性胃腸炎の集団感染を引き起こします。「食品から人」だけでなく、「人から人」にうつるという特徴のためです。その感染力は、わずか 100 個以下のごく少量のウイルス量でも感染するほど強力です。また、多くの遺伝子型が存在するため、一度感染しても、異なったタイプのウイルスに感染して、再び同じような症状に見舞われることもあります。さらに回復後もしばらくウイルスは排泄され感染を広げます。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では重症化することもあり、小さなお子さんやお年寄りがいる家庭、保育所・幼稚園や高齢者施設では特に注意が必要です。

ノロウイルスには特効薬やワクチンがないだけに、予防に努めることが重要になります。正しい知識を身に付け、いますぐ対策を始めましょう。

京　都　市

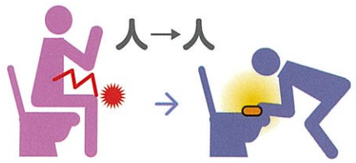
# ノロウイルスの感染ルートを知り、予防に努めましょう!



## 感染ルートは3つ

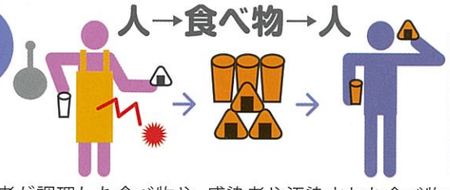
**ノロウイルスは、最終的には口からウイルスを取り込むことで感染します。ウイルスが口に入るまでの経路とその予防策は、大きく分けて3つになります。**

### ルート1 人→人



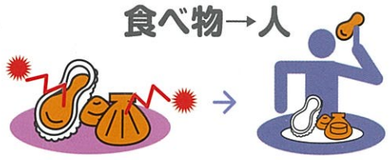
★感染者のふん便やおう吐物を触った手指についたウイルスが口に入り感染します。
★空気中に飛び散った、ウイルスを含んだふん便やおう吐物の微粒子を口から吸い込むことで感染することもあります。
★感染者が触れた器物(水道の蛇口、ドアノブ、車いすの押し手など)に触れた手指から感染することもあります。

### ルート2 人→食べ物→人



★感染者が調理した食べ物や、感染者や汚染された食べ物が触れた調理器具から食べ物にウイルスがうつり、それを食べることで感染します。

### ルート3 食べ物→人



★ウイルスが蓄積・付着した食物を十分に加熱せずに食べることなどで感染します。ウイルスに汚染された水道水(簡易水道)や井戸水から感染することもあります。

**保育所・幼稚園や小学校、高齢者施設で多発している集団感染は、「人→人」「人→食べ物→人」の感染ルートがほとんどです。小学校などで子どもが感染し、家庭のトイレなどから家族に感染が広がるケースも見られます。**

**Attention!**



●集団感染が心配される施設では、感染防止策や患者が出たときの対応などをまとめた「対策マニュアル」を予めつくっておくとよいでしょう。

## 対策1 手洗い

**感染症予防の基本です**

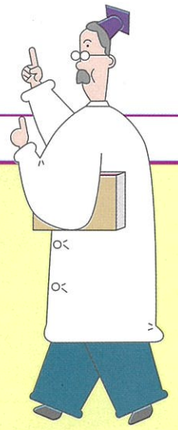
### 正しい手洗いの方法

石けん自体には、手指についたウイルスを殺す力はありませんが、手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。ノロウイルスに限らず、手洗いは感染症予防全般の基本です。



1 石けんを付けて泡立て、手のひらどうしをよくこすり合わせる
2 両手の甲をこすり洗いする
3 指先、爪の間も念入りに洗う(ブラシを使うとなお良い)
4 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う
5 忘れがちな親指も、付け根から指先まで念入りに
6 手首も忘れずに

**Attention!**



●爪は短く切り、手洗い前には時計や指輪ははずしましょう。
●洗った手を拭くタオルは使いまわしをせず、自分専用のものか、ペーパータオルを用意しておきましょう。
●ふん便やおう吐物を処理(床・カーペットの掃除、おむつ交換など)した後、調理前・配膳前やトイレの後、外出から戻った時などには、必ず手洗いしましょう。

## 対策2 ふん便・おう吐物の処理

**密封し消毒殺菌を**

**ウイルスを含んだ微粒子からの感染を防ぐためには、ふん便・おう吐物を密封し、消毒殺菌することが効果的です。**

**消毒には「次亜塩素酸ナトリウム」を使用**

消毒には次亜塩素酸ナトリウム消毒液を使いましょう。作り方は裏表紙にあります。なお、ノロウイルスはアルコールに対する抵抗力が強いため、アルコール消毒はほとんど効果がありません。

### ふん便・おう吐物の処理方法



1 ペーパータオルなどで外側から内側に、ウイルスを飛ばさないように静かに拭き取る。



2 拭き取った汚物や汚れたおむつ等は、すぐにビニール袋の中に入れ、きちんと縛って捨てる。ビニール袋には、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度に入れ、消毒するといっそう効果的。



3 汚染された場所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布などで拭き、10分程度たったら水拭きする。

※厚生労働省「ノロウイルスに関するQ&A」を参考に作成

**Attention!**



●冬季(11月～2月ごろ)の乳幼児や高齢者のふん便やおう吐物には、ノロウイルスが大量に含まれていることがあります。
●ウイルスやウイルスを含んだ飛沫は、空気中に舞い上がることがあります。窓を開け換気しましょう。
●リネン類は洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いしたうえで、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。ふとんやカーペットなどすぐに洗えないものは、ふとん乾燥機やスチームアイロンなどを使って、高熱にさらします。
●ドアノブや水道の蛇口など人の手に触れる箇所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムをペーパータオルなどにしみ込ませて、30分程度置いた後、水拭きをします。

## 対策3 食品などの加熱殺菌

**中心温度85～90℃以上で90秒以上加熱**

**ノロウイルスに汚染されている食品でも、「中心温度85～90℃以上で90秒以上の加熱」をすれば、感染性はなくなるとされています。**

### 生食に注意!



心配な方は、カキなどの二枚貝を生で食べないでください。調理する場合は中心部までしっかり加熱するとともに、専用の調理器具を用意しましょう。

### 調理器具の消毒も忘れずに



調理器具は洗剤を使って十分に洗った後、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭きます。加熱が可能なもの(まな板、包丁、ふきんなど)は85℃以上の熱湯で1分以上煮沸消毒します。

**Attention!**



●乳幼児や高齢者といった抵抗力が弱い人に出す食べ物は、中心部までしっかり加熱したものを提供しましょう。
●調理する人は、下痢やおう吐があるときは調理をしないでください。下痢やおう吐がおさまっても、1週間程度はウイルスが排出されている可能性があるため、直接食品を扱う作業はしばらくは控えましょう。そのほか、手洗いを徹底する、直接食品に触れるときは、使い捨ての手袋を使うなどの配慮も忘れずに。特に施設における調理担当者は十分な注意が必要です。

# もしも発症したら…

## 症　状



ノロウイルスの潜伏期間は 24～ 48 時間です。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱などです。こうした症状が 1~2 日続いた後、回復し後遺症もありませんが、ふん便からのウイルスの排出は 1 週間程度、長いと 1 か月程度続くため、注意が必要です。感染しても発症しなかったり、軽いカゼのような症状（いわゆるお腹のカゼ）で済む人もいますが、このような場合でもウイルスを排出します。

**Attention !**

- 乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い人の場合、下痢による脱水症状が起きることがあります。ぐったりしたり唇が乾燥するなどしたら、直ちに医療機関を受診してください。また、おう吐物が喉に詰まり死亡するケースもあるため注意が必要です。



## 発症または感染の疑いがあるときは

すぐに、医師に診察してもらい、治療を受ける必要があります。ノロウイルスに特効薬やワクチンはありません。水分と栄養補給による対症療法で、脱水や体力の消耗を防ぎながら回復を待つことになります。

**感染**

**Attention !**

- 下痢止めの薬は、回復を遅らせる場合があります。自己判断で飲まないように。
- 自覚症状があるときは、二次感染防止のため、絶対に食品を扱わないでください。
- 下痢をしている人の入浴は一番最後にし、まずお尻から洗いましょう。
- 保育所・幼稚園、学校や高齢者の施設等で発生したときは速やかに最寄りの保健所に報告・相談してください。



＊社会福祉施設、介護保険施設等における対応の詳細については、下記の通知・告示をご参照ください。

- 感染症発生時に係る報告について（平成 17 年 2 月 22 日付厚生労働省健康局長、医薬食品局長、雇用均等・児童家庭局長、社会・援護局長、老健局長連名通知）
- 厚生労働大臣が定める感染症又は食中毒の発生が疑われる際の対処等に関する手順（平成 18 年 3 月 31 日付厚生労働省告示第 268 号）

## 次亜塩素酸ナトリウム消毒液はペットボトルで簡単につくれます

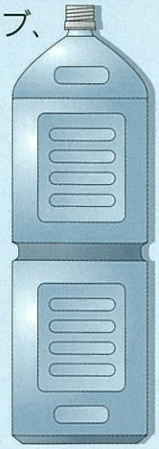
### 台所用塩素系漂白剤（5%）を原液とした場合の作り方

#### 通常のお掃除用

- 調理器具やドアノブ、手すりなど

0.02%

キャップ 1 杯弱



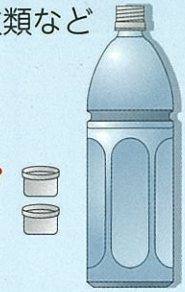
1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ 1 杯弱（5mℓ）の漂白剤を加える

#### 汚染がひどい場所用

- おう吐物やふん便が付いた床、衣類など

0.1%

キャップ 2 杯



500mℓのペットボトルに水を入れ、キャップ 2 杯（10mℓ）の漂白剤を加える

- 使用する時は十分な換気を。また酸性のもの混ぜると有毒な塩素ガスが発生するので、絶対に混ぜないように。
- ビニール手袋などを使用してください。皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。目に入った場合も直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- 金属に使用した場合は錆びることがあるので、消毒後、水で洗い流すか、ふき取るなどしてください。

R80 VEGETABLE OIL INK 環境に配慮し、古紙配合率80%以上・グリーン購入法総合評価値80以上の用紙及び植物油インキを使用しています

禁無断転載©東京法規出版
HE152840－023