

ノロウイルス対策

ノロウイルスとは？

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。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。

他にも**感染性胃腸炎**の原因となる主な病原体には、細菌、ロタウイルス、腸管アデノウイルス、寄生虫があります。

ノロウイルス感染症

感染したときの症状

感染後、平均1～2日で吐き気、おう吐、下痢、腹痛などの症状が現れ、発熱は軽度です。

症状の持続する期間も平均1～2日と短期間です。

感染すると、ウイルスは1週間程度（長いときは1ヶ月程度）便とともに排出されます。

乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。



感染経路

感染した人の便や吐物に触れた手指を介して汚染された物品などに接触することでノロウイルスが口に入る二次感染
乾燥した便や吐物から空中に浮遊したノロウイルス粒子を吸い込んだ場合

感染した人が不十分な手洗いで調理して食品を汚染した場合
ノロウイルスを内臓に取り込むことがあるカキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱調理で食べた場合
ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

予防方法

- 最も基本的な予防方法は手洗いです。症状が回復しても数日は便にノロウイルスを排出します。また感染しても発病せずにノロウイルスを排出し続けている場合もあります。流水・石けんによる手洗いをしっかり行い、タオルは共用せず個人ごとにしましょう。

石けん自体にノロウイルスを殺菌する効果はないが、手指からはがれやすくする効果があります。

- 貝類をその内臓を含んだまま調理する際には十分に加熱する。
- まな板や包丁、食器、ふきん等は熱湯消毒(85℃で1分以上)又は家庭用漂白剤(ハイターなど)で消毒すること。
- 下痢している人の入浴は一番最後にし、お湯につかる前には、まずおしりをよく洗います。風呂の水は毎日換えて、タオルやバスタオルは共用しない。

家庭用漂白剤：ハイター（次亜塩素酸ナトリウム）の消毒効果

0.02%で5分間、0.1%で1分間程度浸すことでノロウイルスをほぼ死滅させる効果があると言われています。ただし、おう吐物、下痢便そのものは有機物が豊富で、薄めた消毒剤では効果が期待できません。

おう吐物や便の処理と消毒

ノロウイルスは塩素系消毒剤（商品名：ミルトンなど）や家庭用漂白剤（商品名：ハイター、ブリーチなど）でなければ効果的な消毒はできません。

アルコール系の消毒薬では、あまり効果がありません。

おう吐物や便の処理は、

使い捨てのマスクと手袋を着用し、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等で静かに拭き取ります。拭き取った後は、0.02%消毒液（#2）で浸すように広めに床を拭き取り、その後水拭きします。おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、廃棄物が浸る量の0.1%消毒液（#1）を入れビニール袋に密閉して廃棄します。

ノロウイルスは乾燥すると容易に空気中に漂い、口から感染することがあるので速やかに処理し換気も十分に行いましょう。



汚れた衣類は、

使い捨てのマスクと手袋を着用し、付着した便やおう吐物を取り除きバケツなどで下洗いし、その後85℃・1分以上の熱湯消毒をするか、0.02%消毒液（#2）に30分～60分つけ置きした後、他のものと分けて最後に洗濯する。布団などすぐに洗濯できない場合は、屋外で、日光に当ててよく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使うと効果的。



#1、#2の消毒液の作り方は、次ページを参照して下さい。

作業後は手洗い、うがいをする。

家庭用漂白剤（ハイター）を使った消毒液の作り方

0.1%消毒液の作り方（#1）

（用途：おう吐物・便が付着した床、衣類、トイレなどの消毒）

ハイター（濃度約5%）を500mlの
ペットボトルにペットボトルのキャップ2杯
（ $5\text{ml} \times 2 = 10\text{ml}$ ）を入れ水を加えて
500mlとして蓋をしてよく振り混ぜる。



0.02%消毒液の作り方（#2）

（用途：おもちゃ、調理器具、直接手で触れる部分などの消毒）

ハイター（濃度約5%）を2Lの
ペットボトルにペットボトルのキャップ2杯
（ $5\text{ml} \times 2 = 10\text{ml}$ ）を入れ水を加えて
2Lとして蓋をしてよく振り混ぜる。



上記の消毒液は、濃度が高いほどノロウイルスに対して有効ですが、金属が錆びたり漂白作用が強くなるので金属に使用した場合は、消毒後、水拭きをしてください。

作った消毒液は、時間経過とともに効果が減少するので、こまめに作って使い切ってください。誤飲しないよう子どもの手の届かない所に保管して！

（参考）厚生労働省ノロウイルスに関するQ & A

国立感染症研究所感染症情報センター

オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

