

ノロウイルスに注意！

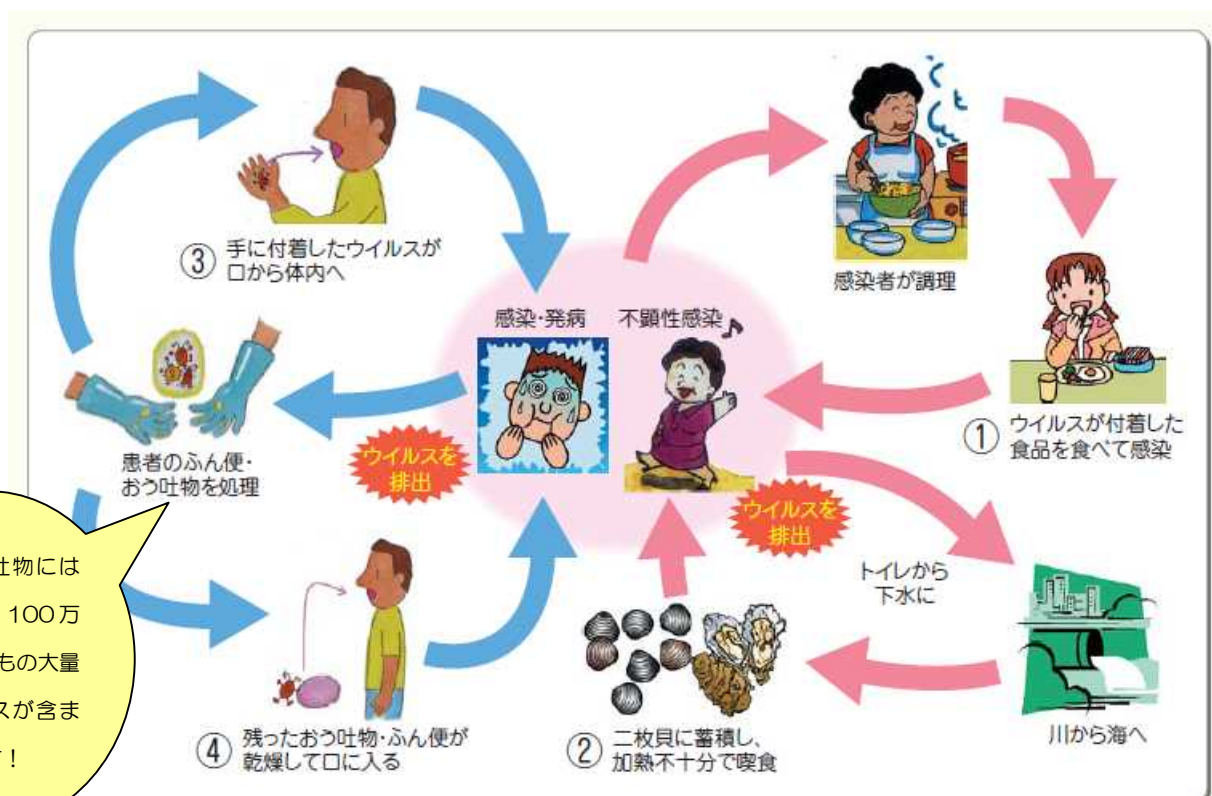
この時期はノロウイルスを原因とするウィルス性のおう吐・下痢症（＝感染性胃腸炎）が流行します。特に学校や高齢者施設など集団生活を送っている施設では、内部で人から人に感染し、爆発的に流行することがあります。流行を最小限に食い止めるためには、ノロウイルス感染症の症状・治療方法・予防方法などを正しく理解することが大切です。

■ ノロウイルスとは？

急性胃腸炎を引き起こすウィルス感染のひとつです。感染力が非常に強く、ごく少量のウィルス（100個位）でも口から体内に入ると感染します。

■ どうやって感染するの？

1. ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染する場合。（経口感染）（①、②）
2. 感染した人のおう吐物や便を介して、他の人に感染する場合。（③、④）
3. おう吐物や便が乾燥して、ほこりにくっついて舞い上がり、そのほこりを体内に取り込んだ場合。（空気感染）



■ 症状は？

潜伏期間は24～48時間。主な症状はおう吐・腹痛・下痢ですが、熱が軽度であることもあります。突発的に始まることが多く、突然お腹の底からこみ上げてくるような感触と吐き気をもよおします。その後下痢が始まります。通常は1～2日で治りますが、乳幼児や高齢者では症状が長引くこともあり、脱水になりやすく、また、おう吐物を喉に詰まらせて窒息することもあるので注意が必要です。

■ 治療は？

このウイルスに対するお薬はありません。通常は、対症療法*が行われます。おう吐と下痢が続く場合は、脱水症状にならないよう水分補給をしましょう。下痢を止める必要はありません。（ウイルスを排泄することが大切です。）自己判断で下痢止めを飲むことはやめましょう。症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう。また、感染してから1週間程度は便にウイルスが排出され続けます。

*対症療法：表面的な症状の消失あるいは緩和を主目的とする治療法。

■ 予防は？

手洗いをしましょう！特にトイレの後、調理や食事の前には石けんで丁寧に洗いましょう。石けん自体にはウイルスを死滅させる効果はありませんが、手の汚れ（脂肪など）を落とすことで、ウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

■ 希釈液の作り方

おう吐物や便の後始末をする時は、素手で触らず、使い捨ての手袋、マスクを使用しましょう。おう吐物などの処理をするには、それぞれの濃度に調整した次亜塩酸ナトリウム液（ハイター®）で広範囲に拭くようにしましょう。アルコール消毒では効果はありません。

ハイター®の濃度は5%です。0.1%にするには50倍希釈にします。
0.2%にするには250倍希釈にします。

対象物	濃度	作り方
おう吐物・便で汚染された床	0.1%	ハイター®原液（5%）40mlを水で薄め2Lに調整
ドアノブ・手すり・調理器具	0.02%	ハイター®原液（5%）8mlを水で薄めて2Lに調整
リネン類	0.02%	必要な水に調整、5～10分浸し、洗濯、乾燥する。

○注意：金属に使うと錆びるので、10分後に水拭きをしてください。

○調理器具・ふきん・スポンジ等は、熱湯で煮沸（85℃以上で1分以上）でも可。