

ノロウイルス電子顕微鏡写真

## 目次

ノロウイルス感染症について P.1

…ノロウイルスとは？

…感染経路は？どこからウイルスに感染するの？

ノロウイルスについて勉強しましょう P.2

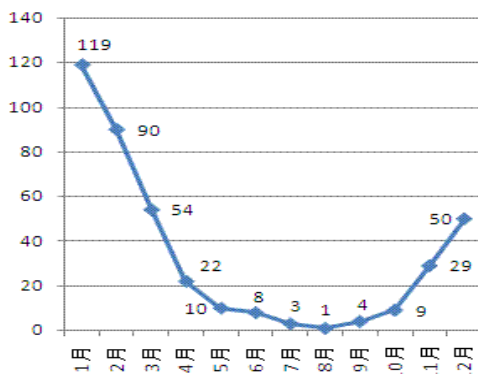
…潜伏期間と症状及び診断法、治療法

…予防法～重要です！！

## ノロウイルス感染症について

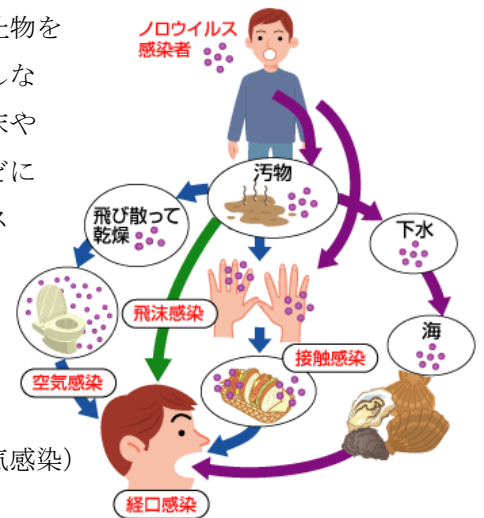
## ノロウイルスとは？

ノロウイルス感染症は、感染性胃腸炎の一種で1年を通じて発生しますが、特にこれから迎える冬に流行するため、「おなかの風邪」と呼ばれています。このウイルスの特徴は非常に感染力が強いことで、少量のウイルスでも感染します。また、感染経路も多様で食品（例えばカキなどの二枚貝）からの感染もあれば、人から人へも感染するため、家庭内はもちろん学校や福祉施設などで集団発生を起こす危険性があります。これからノロウイルス感染症について説明しますので、皆さんも感染症に罹らないようにするにはどうしたらいいか（予防法）、また罹った場合はどうしたらいいか（治療法、二次感染の予防法）について勉強し、この冬を元気に過ごしましょう！

2010年の日本におけるノロウイルス  
による月別食中毒発生件数

## 感染経路は？どこからウイルスに感染？

ノロウイルスは人の腸管（特に空腸）で増殖し、患者さんの便や吐物に大量に含まれます。患者さんが用便の際に便が手に付着し、その手で触ったドアノブなどがウイルスで汚染され、それを誰かが触れて、その手で食物などが汚染し、口から体内に入ることにより感染します（接触感染）。また、患者さんの便や吐物のしぶき（飛まつ）が直接鼻や口から入ることによる感染（飛まつ感染）や便や吐物をきちんと処理しなかったために床やじゅうたんなどに残ったウイルスが乾燥して空気中に浮遊し、それが鼻や口から入る感染（空気感染）もあります。

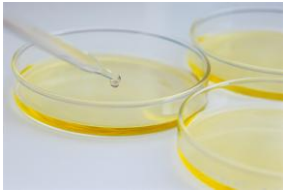


さらにウイルス感染した患者さんが不十分な手洗いにより調理した食品を加熱せずに食べた場合にも感染します（経口感染）。これらはいずれも二次感染で、一次感染はウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を加熱せずに食べることによる感染（経口感染）があります。

## 潜伏期間と症状及び診断法

ノロウイルスに感染すると 1～2 日後に症状が出現します。しかし、感染しても症状が出ない場合もあります(不顕性感染)。

**症状は吐き気やおう吐で始まることが多く、下痢、腹痛が起こります。発熱や頭痛、筋肉痛、のどの痛み、だるさを伴うこともあります。**通常は特別な治療を必要とせず 3 日程で良くなりますが、**お年寄りや体力のない方は、嘔吐によりのどを詰まらせてしまう(窒息)危険性があり、また、下痢や嘔吐により、十分な水分補給ができずに脱水症状を起こす危険性もありますので、感染が疑われたら病院を受診することをお勧めします。**ノロウイルス感染症の診断は、患者さんのお便を検体として迅速抗原検査(IC キット)を用い、約 15 分で感染の有無を調べることが可能です(外来処置室で結果を見ることができま



ノロウイルスは、症状が無くなった後も 7 日ほど便に排出され、長い場合は 1 カ月程度排出されますので、症状が治まった後も二次感染の発生には十分注意が必要です。(特に医療・介護関係のお仕事や食品を扱う仕事をされる方は注意して下さい。)

## 愛生会病院

あたたかな心のあれあい

〒079-8340  
旭川市東旭川町共栄223番6  
tel 0166-34-3838  
Fax 0166-34-2867  
ホームページ www.aiseikai-hp.jp



## 消化器内科の副院長 齊藤浩之です。

医学博士  
日本消化器病学会専門医  
日本消化器内視鏡学会専門医  
日本肝臓病学会専門医

## 治療法

特に有効な治療法はなく、整腸剤や痛みに対する鎮痛薬が主になります。ただ、脱水症状が強い時は点滴による水分補給が必要になります。下痢を止める為の止瀉薬は病気の回復をかえって遅らせることがあるので使用しないことが望ましいです。

## ノロウイルスの症状が出たら・・・。

★患者さんは、トイレの後は念入りに手洗いをしましょう。入浴は控え、できればシャワーのみにしましょう。どうしても入浴がしたければ、最後に入りましょう。

また、調理はしないようにしましょう。

★患者さんが排泄後に触れる場所(例えばドアノブや蛇口など)は 1 日に数回塩素系消毒薬で拭きとりましょう。

★患者さんの便や吐物が床に飛び散った時は、使い捨てタオルで静かに拭き取り、その後塩素系消毒薬で浸すように拭きとりましょう。使用したタオルなどはビニール袋などで密封してから必ず捨てましょう。

★汚物がついた衣類や寝具類は、水で下洗いし、塩素系消毒薬に 30 分間つけ置き後、他の洗濯物と分けて通常通り洗濯しましょう。

●以上、ノロウイルス感染症について概説しました。消毒液の詳しい作り方や不明な点があれば、外来看護師にお気軽にご相談下さい。

## 予防法…重要です！！

### ① 手洗いとうがい

帰宅時やトイレの後、調理の前後、食事の前、おむつ交換時には手を洗いましょう！ノロウイルスに有効な手指消毒剤はありませんが、石けんでよく手を洗い、流水でしっかりすすぎ、ノロウイルスを物理的に洗い流します。その後清潔なタオルやペーパータオルで拭き取りましょう。あわせてうがいしましょう。非常に原始的ですがこれが大事です。(これはインフルエンザ予防にも役立ちますよ)



### ② 食品の加熱

ノロウイルスは 85℃、1 分以上で死滅します。加熱できる食品はできるだけそうすることをお勧めします。また、野菜や果物を生で食べる際には、流水で十分に洗いましょう。例えばまな板や包丁などは、生ものとそうでないものを扱うためのものをきちんと区別して使うことをお勧めします。また、調理器具は洗剤で十分に洗浄後、塩素系消毒薬に浸すことをお勧めします。まな板・包丁・へら・食器・ふきん・タオルなどは 85℃で 1 分以上の加熱が有効です。

### ③ 塩素系消毒液による消毒

ノロウイルスには加熱以外に塩素系消毒薬(次亜鉛酸ナトリウム)が有効です。例えば家庭にある漂白剤(ハイターなど)を水で 50～250 倍に希釈して使用できます。

