

# ノロウイルスに気をつけよう!

## ◎ノロウイルスの特徴は?

ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は11月から3月の主に冬季に多発しますが、年間を通して患者は見られます。

### ノロウイルス特有な特徴



## ◎どうやって感染するの?

ノロウイルスの感染はほとんどが経口感染(口から体内に入り感染する)であり、次のような感染経路があると考えられています。

- 感染者のウイルスが大量に含まれる便やおう吐物などから直接もしくは二次的に感染する場合
- 調理などを行う食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- ウイルスに汚染された貝類(特に二枚貝)を、生あるいは充分に加熱調理しないで食べた場合
- 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などがあります。

特に、食品取扱者を介して二次感染するケースが近年増加傾向にあります。

## ◎潜伏期間と症状は?

潜伏期間 (感染から発症までの時間)	24~48時間
症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、 発熱(軽度37~38℃)



吐き気、嘔吐



腹痛、下痢



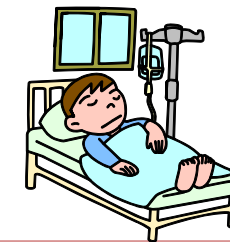
発熱

症状は通常であれば1~2日ほど続いた後、治癒します。後遺症はありません。免疫力の低下した老人や乳幼児では長引くことがあり、**脱水症状**に気をつける必要があります。

## ◎治療法は?

ノロウイルスには**有効な抗ウイルス剤はなく、通常、対症療法**(病気の原因を取り除くのではなく、症状を和らげたり、なくしたりする治療法)が行われます。

- 脱水症状や体力の消耗に気を付け、水分と栄養の補給を充分に行うこと。
- 脱水症状がひどい場合(下痢やおう吐が半日以上続く)には病院で輸液を行うなどの治療が必要。



※対症療法で大切な事は、**強い下痢止め薬を服用しないこと**です。無理に下痢を止めるとウイルスが腸管内に溜まり、病気の回復を遅らせることがありますので使用しないことが望ましいでしょう。

## ◎二次感染を防ぐには?

患者の便やおう吐物には大量のウイルスが排出されますので、予防のためにも次のことをしっかり守りましょう。

➡**食事の前やトイレの後などには、せっけんを使いしっかりと手を洗いましょう。**



最も重要な予防方法は**手洗い**です。

## ~上手な手洗い方法~

①流水で手を湿らせ、石けんあるいは洗剤を用いる。

②両手のひらをよくこする。



③手の甲をこする。



④指の間をよく洗う。



⑤指先は特に念入りに洗う。



⑥親指をにぎり洗いする。



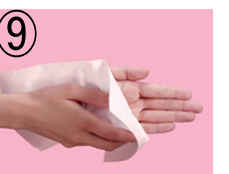
⑦手首も忘れずに洗う。



⑧石けんが十分に落ちるまで、こすり合わせていたのと同じ時間をかけて流水ですすぐ。



⑨ペーパータオルや清潔なタオルなどでよくふき取り、十分に乾燥させる。



➡**タオルなど共用で使用するのを避けることも必要です。**

➔下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

➔下痢の症状が無くなったからといって安心してはいけません。患者の便にはしばらくウイルスの排出が続きます。(2～3週間) マスク・手袋を着用し、処理には十分注意しましょう。

## ～おう吐物などの処理方法～

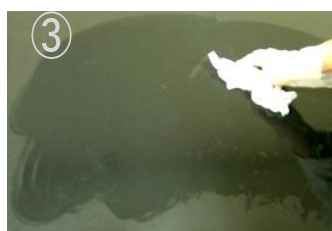
① おう吐物や消毒液が直接触れないようにできるだけ**使い捨ての手袋**を使用します。



② おう吐物や便は新聞紙やペーパータオルなど**捨ててもいいもの**で拭きとります。



③ 消毒液をティッシュ等に染み込ませ、拭き取ります。おう吐物のあった周囲は**広い範囲を消毒液(作り方は右を参照)で拭き取ります**。



④ ビニール袋など、液漏れしない**密封できるもの**におう吐物や拭き取った新聞等を入れます。手袋を裏返しながら脱ぎます。



⑤ 内側を触らないようにして口を縛り、捨てます。手袋着用で処理をしても、必ず**最後にはせっけんでの手洗い**を。



ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがありますので、便やおう吐物を**乾燥させないことが重要**です。速やかに処理を行うことが必要です。(乾燥した状態で4℃なら60日、20℃なら3～4週間生存することができます。)

## ～家庭でできる消毒液の作り方～

<用意するもの>

- ◆家庭用塩素系漂白剤(ハイター・ブリーチなど)
- ◆よく洗ったバケツやペットボトル容器
- ◆水道水 (500ml・2L)
- ◆ビニール手袋

ちなみに『ワイドハイター』は酸素系漂白剤なのでノロウイルスに効果がありません。



【濃度が0, 1%の消毒液】

便やおう吐物が付着した床、衣類、トイレなどの消毒

500ml のペットボトルを使いま

【濃度が0, 02%の消毒液】

おもちゃ、調理器具、直接手で触れる部分などの消毒

2L のペットボトルを使います。

- ①それぞれのペットボトルに水を半分くらい入れておきます。
- ②そこへ家庭用塩素系漂白剤(ハイターなど)をペットボトルのキャップ2杯(10ml)を入れます。
- ③最後に水を加えて、全体の量をそれぞれ500ml、2Lとします。
- ④ペットボトルのふたを閉めてよく振ってから混ぜ合わせてください。

**注意**

間違えて飲まないようにペットボトルには**消毒液・飲用不可**等の表示をするようにしてください。

こんにちは！保健師です！

昨年は私だけでなく、他の家族もノロウイルスに感染して、きつい思いをしました。もうろうとしながら消毒液を作るのにどれくらいの濃度で作れば…とあたふたしたのを覚えています。手洗いの徹底とおう吐物の処理の大切さを感じています。今回はその反省も踏まえて手洗いとおう吐物の処理を中心に書きました。まずは予防が一番です！（救仁郷）



# 健康だより

Vol. 57

2012

11月号



## ノロウイルスに気をつけよう！

医療法人青仁会 池田病院  
地域連携室 保健師 徳田・救仁郷  
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830  
電話 0994-43-3434 内線 (1271)