

ノロウイルス感染症とその対応・予防 (一般の方々へ)

2019年10月



国立感染症研究所 感染情報センター情報などをもとに改変し作成しました

毎年11月頃から翌年の4月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性の嘔吐、下痢症が流行します。特に保育園(所)、幼稚園、小学校などの子ども達が集団生活を送っている施設では、内部でヒトからヒトに感染し、爆発的に流行することがあります。

このヒトからヒトへの感染力はきわめて強力です。食習慣の問題もあって、毎年発生するノロウイルス感染の流行を阻止することは残念ながら不可能ですが、その流行を最小限に食い止めるために、ノロウイルス感染症の症状・治療法、予防法および、ご家庭における注意点等を以下にあげてみました。



1》ノロウイルス感染症の症状と治療法について

●症状

主な症状は、吐き気、嘔吐および下痢です。通常は便に血液は混じりません。あまり高熱にならないことが多いです。小児では嘔吐が多く、嘔吐・下痢は一日数回からひどい時には10回以上の時もあります。感染してから発病するまでの「潜伏期間」は短く数時間～数日(平均1～2日)で、症状の持続する期間も数時間～数日(平均1～2日)と短期間です。元々他の病気があったり、大きく体力が低下している等がなければ、重症になって長い間入院しないといけないという事はまずありませんが、ごくまれに嘔吐した物を喉に詰めて窒息することがありますので注意してください。

●治療法

特効薬はありません。症状の持続する期間は短いですから、その間に脱水にならないように、できる限り水分の補給をすること(場合によっては点滴治療)が一番大切です。抗生物質は効果がありませんし、下痢の期間を遷延させることがあるので、ノロウイルス感染症に対しては通常は使用しません。その他は吐き気止めや整腸剤などの薬を使用する対症療法が一般的です。下痢が長びく場合には下痢止め薬を投与することもあります。

2》予防法について

ノロウイルスにはワクチンもなく、その感染を防ぐことは簡単ではありません。そして、特に子ども達や高齢者には、簡単に感染して発病します。

最も重要で、効果的予防方法は「流水と石けんによる手洗い」ですが、他にも様々な注意すべきことがあります。次のページに、一般的な予防法やおう吐物の処理法などをあげてみました。しかし、今後も日本国内ではノロウイルス感染症の流行は続くでしょうし、子ども達は何度もそのウイルスに感染することがあります。

流行期には感染の機会はいたるところにありますし、また症状を持ったまま保育園、幼稚園、学校などに登園(登校)させることによって、その子どもが感染源となって周囲の子ども達に感染が広がっていき、それがまた各家庭に広がり、地域内で広がっていく事を理解しておいてください。



3) ご家庭での注意点について

学校、職場、施設内でノロウイルス感染による嘔吐・下痢症が発生しても、その最初の発端は家庭内での感染による場合が多いです。特に子どもや高齢者は健康な成人よりもずっとノロウイルスに感染し、発病しやすいですから、家庭内での注意が大切です。

1. **最も重要な予防方法は手洗いです。**

帰宅時、食事前には、家族の方々全員が流水と石鹸で手洗いを行いましょう。ノロウイルスに対しては、アルコールの効果は弱い場合があります。

2. 貝類の内臓を含んだ生食は、時にノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避ける方が無難です。
3. 調理や配膳は、十分に流水・石けんで手を洗ってからおこなってください。
4. 衣服や物品、嘔吐物など処理する場合は、**家庭用塩素系消毒剤（ハイター®など）**を使用してください。使用の際は、手袋・マスクなどの防護具を着用しましょう。

※塩素系漂白剤で、手指や体の消毒をすることはやめましょう。手荒れ・肌荒れをおこします。



4) 調理・配膳時の注意点について

人によっては感染しても発病せず（不顕性感染）に、ノロウイルスを便から排出し続けている場合があります。保護者などの大人の方が、知らないうちにお子様にもノロウイルスを感染させてしまう可能性は低くはありません。

以下の注意点を守って調理しましょう。

- ・調理の前後で、流水と石けん（液体石けん推奨）による手洗いを励行しましょう
- ・貝類を加熱調理する際には、**十分に加熱しましょう**
- ・貝類を調理したまな板や包丁は、すぐに熱湯で消毒しましょう
- ・食事を配膳する際にも、手洗いを行いましょう
特に自分が下痢や吐き気がある場合は、必ず行いましょう。

5) 嘔吐物・下痢便などの処理

ノロウイルス感染症の場合、その嘔吐物や下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれています。そしてわずかな量（10～100個）のウイルスが体の中に入っただけで、容易に感染します。塩素系消毒剤（商品名：ハイター®、ブリーチ®などの次亜塩素酸ナトリウム溶液）を使用しましょう。**塩素系消毒剤は塩素ガスの発生もあり注意が必要です。窓を開け部屋の換気をします。**処理する人以外は遠ざかり、素早く処理しましょう。以下、処理の手順についての方法を記しておきます。

- ① マスク・手袋・ガウンなどをしっかりと着用します
- ② おう吐物は使い捨ての布やペーパータオルなどで、外から内側に静かに拭き取り除去します
- ③ 拭き取った嘔吐物は、ビニール袋に入れて、密封して処分します
- ④ 汚染された場所を0.1%（1,000ppm）次亜塩素酸ナトリウム溶液をしみ込ませたペーパータオルなどで浸すように拭きます（色落ち注意）。嘔吐物は広範囲に飛散します。
- ⑤ 最後に水拭きをします。

6) 汚れた衣類などの処理（必ず防護具を着用してください）

嘔吐物や下痢便などで汚れた衣類は大きな感染源です。衣類などに付着した汚物を十分に落とし、0.1%（1,000ppm）次亜塩素酸ナトリウム溶液に浸して消毒、または色落ちが気になる場合は、85℃以上の熱湯に1分間以上浸して消毒、その後に洗濯します。

※次亜塩素酸ナトリウムは漂白作用があるので注意が必要です（色落ちします）。

玩具や物品などは0.02%（200ppm）次亜塩素酸ナトリウム溶液を用いて拭きます。

※塩素系消毒剤（ハイター®等は、約5%濃度）の希釈方法について

0.1%（1000ppm）：500mLペットボトルに、ハイターを（**ペットボトル**）キャップ2杯（10mL）：50倍希釈

0.02%（200ppm）：2Lペットボトルに、ハイターを（**ペットボトル**）キャップ2杯（10mL）：200倍希釈



ご不明な点がございましたら、各店舗薬剤師にお尋ね下さい

西長岡センター薬局

☎0258-89-5111

長岡市千秋2-2746-5

西長岡調剤薬局

☎0258-25-8680

長岡市千秋2-297-12

古正寺薬局

☎0258-22-4976

長岡市古正寺3-2

西長岡調剤薬局千秋店

☎0258-29-4976

長岡市千秋2-278-130