

# 感染性胃腸炎（ノロウイルス）の感染予防

～施設職員の皆様へ～

## <ノロウイルスの特徴>

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生しますが、特に冬季（11～3月頃）に流行します。

また、保育園や高齢者施設などで、集団感染事例もよくみられ、二次感染防止が大切です。人から人への感染を防ぐために、手洗いやうがいなどに気をつけましょう。

### 感染したときの症状

ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、人の腸管で増殖し、次の症状を起こします。

- 主な症状** 吐き気・おう吐・下痢・腹痛・発熱  
また、感染しても症状が出ない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。  
通常は2～3日で回復しますが、幼児や高齢者は重症化することがあります。
- 潜伏期間** 平均1日から2日
- その他** 感染すると、便やおう吐物に、大量のウイルスが含まれます。  
下痢などの症状がなくなっても、便中にウイルスの排出が1週間程度（長いときは1か月）続くことがあります。



## <日ごろ、感染のまん延を防ぐために>

### ◆ 加熱処理

食品の中心温度85℃以上で1分間以上の加熱を行えば、感染性はなくなるとされています。  
特に子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部まで加熱しましょう。

### ◆ 手洗い

調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後（手袋をして直接触れないようにしていても）には、必ず行いましょう。

- ★ 石けんを十分泡立て手指を洗浄し、すすぎは十分に行います。
- ★ 手洗い後の手拭タオルは他者と共有とせず、ペーパータオルか個人用タオルを使用して下さい。また、水道の蛇口で再汚染しないよう、自動水洗や足踏み式水洗、ペーパータオルを利用して蛇口を閉めるなど、気をつけてください。



### ◆ 調理台や調理器具の殺菌

ノロウイルスの感染力を失くす方法には、加熱と次亜塩素酸ナトリウムがあります。

- ★ 調理器具等は洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）で浸すように拭くことでウイルスをほぼ死滅させます。
- ★ まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効です。



## <施設内に、症状のある方がおられる場合>

### ◆ 患者のふん便や吐ぶつの処理

- ① 使い捨てのガウン（エプロン）、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、ふん便、吐ぶつをペーパータオル等で静かに拭き取ります。
- ② 拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約 200ppm。糞便、吐ぶつが付着している場合は 1,000ppm）で浸すように拭き取り、水拭きをします。
- ③ おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。
- ④ 最後に、ていねいに手を洗います。

※ 11月頃から2月の間に、乳幼児や高齢者の間でノロウイルスによる急性胃腸炎が流行します。この時期の乳幼児や高齢者の下痢便および吐ぶつには、ノロウイルスが大量に含まれていることがありますので、おむつ等の取扱いには十分注意しましょう。

※ ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあります。吐ぶつやふん便は乾燥しないうちに床等に残らないよう速やかに処理し、処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら、十分に換気を行いましょう。

※ 12日以上前にノロウイルスに汚染されたカーペットを通じて、感染が起きた事例があます。時間が経っても、患者の吐ぶつ、ふん便やそれらにより汚染された床や手袋などには、感染力のあるウイルスが残っている可能性があります。



### <参考> 消毒液の作り方

1 準備するもの 家庭用塩素系漂白剤（原液に含まれる次亜塩素酸ナトリウムの濃度は約5%）  
よく洗ったペットボトル、金属製でないじょうご、水、ビニール手袋

#### 2 消毒薬の作り方

よく洗ったペットボトルに、水を半分くらい入れます。そこへ、家庭用塩素系漂白剤の原液を入れて、最後に水を加えます。ペットボトルのふたをして、よく振って混ぜ合わせてください。

#### 【便やおう吐物が付着して汚れているものの消毒】 トイレ、床、シーツ、衣類など

1,000ppm → 水500ミリリットルに対して、原液10ミリリットル。  
(0.1%濃度) (500ミリリットルのペットボトルにペットボトルのキャップ2杯)

#### 【直接手で触れる部分の消毒】 便器、トイレのドアノブ、衣類、おもちゃ、調理器具など

200ppm → 水2リットルに対して、原液8ミリリットル。  
(0.02%濃度) (2リットルのペットボトルにペットボトルのキャップ2杯弱)



ペットボトルのキャップ1杯  
= 5ミリリットル

## <ノロウイルス感染が疑われた場合>

施設内の消毒方法や二次感染防止策等については、各保健所へご相談下さい。

健康政策課 感染症・新型インフルエンザ対策室	☎ 0857-26-7857
東部福祉保健事務所（鳥取保健所）	☎ 0857-22-5694
中部総合事務所福祉保健局（倉吉保健所）	☎ 0858-23-3145
西部総合事務所福祉保健局（米子保健所）	☎ 0859-31-9317

★くわしくは…厚生労働省「ノロウイルスに関するQ&A」 <http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/>