

感染性胃腸炎（ノロウイルス）ってなに？

☆ウイルスの特徴

ノロウイルスは人だけに感染して人の腸管の中で増え病気を引き起こします。人以外の生物や食品の内部では増えません。一年を通じて発生しますが、11 月から発生し始め、1～2 月がピークとなります。強い感染力で 10～100 個程度で病気を発症します。（患者の便 1g に約 1 億個以上、おう吐 1ｇ に約 100 万個含まれます。）遺伝子型が多く、感染後に産生された抗体も持続が短いため、何度も感染する可能性があります。

☆感染して症状がでるまで（潜伏期）　0.5 日～4 日（平均 1～2 日）

☆感染経路

ウイルスに汚染された生の二枚貝や不十分な加熱調理物、汚染された二枚貝の下処理時に二次汚染した食べ物、感染している調理従事者の手指により汚染された食べ物、汚染された水の摂取などにより感染します。また、感染力が強く感染者のおう吐物や便処理時に飛沫したウイルスを吸い込んだり、手洗いが不十分な場合に二次感染を起こします。ウイルスは小腸上部で大量に増え、腸の動きがおさえられるため吐き気・おう吐が多く、また水分の吸収が抑えられるため下痢を起こします。

☆症状

主な症状は吐き気、おう吐、下痢（水様便）、腹痛です。初期症状は、急激に発症する吐き気、おう吐で、続いて下痢・腹痛や発熱（38℃台以下）の症状が約 3 日間ありますが予後は良好です。乳幼児や高齢者などで下痢などによる脱水症状がみられることもあります。

感染していても軽い風邪のような症状だけの場合や自覚症状のない場合もあります。

☆検査・受診

便・おう吐物からノロウイルス遺伝子を検出します。発症後 1 週間以内が検出されやすいと言われています。周囲の方で下痢やおう吐など症状がある時は早めに受診しましょう。

☆治療

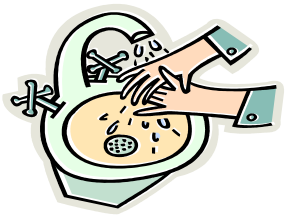
脱水症状（うとうとする・ぐったりする・尿量が減る・尿が濃い・口が渇くなど）の時は、輸液などの対症療法が必要になることがあります。



☆感染期間（他の人への）

発症とともにウイルスが便やおう吐物に検出され、症状が無くなった後 1 週間（長いときには 1 ヶ月程度）ウイルスが便に排出されますので十分注意してください。

☆ノロウイルスに感染しないための対応



１．手洗い

調理従事者、介護等職員では手洗いの徹底が必要です。二枚貝などノロウイルスに汚染されている可能性がある食品に触れた後、トイレの後、おむつ交換後、入浴介助後、食事前、おう吐物処理後などは流水と液体石鹸で十分に手を洗います。手を拭くタオルは共用せず、布等を使用しましょう。

２．調理従事者で下痢・おう吐の症状がある場合は、食品を取り扱う作業をしないでください！

３．トイレ

排便後は肛門をぬぐった手と逆の手で、トイレのノブや水道栓を扱い、流水と液体石鹸で手洗いをします。トイレのノブ、水道栓など手で触れた場所は使い捨ての手袋を使用し、0.05%次亜塩素酸ナトリウム（ノロウイルスは、アルコール消毒では十分な効果は期待できません。）に浸した布で拭き、10 分後に水拭きしてください。（金属類は腐食する恐れがあります）おむつ交換も使い捨ての手袋を使用し、手袋をはずした後は石鹸で手洗いをします。

４．おう吐物の処理時

使い捨てのマスク・手袋・ガウンを着用し、ビニール袋を準備します。布等を吐物にかぶせ拭き取った後、周囲から中心へ布で拭きます。その後 0.1%次亜塩素酸ナトリウムで浸した布で拭きあげ、10 分後に水拭きしてください。処理物はビニール袋に入れ 0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度入れた後、口を固くしばって廃棄してください。

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るので、処理後は十分に換気を行なうこと（部屋の空気が 1 時間に 7 回以上入れ替わるように）が重要です。

５．洗濯

便や吐物で汚れた衣類等は、使い捨てのマスク・手袋・ガウンを着用し、付着した汚物を処理した後、0.1%次亜塩素酸ナトリウムに 30 分浸した後、他のものとは別に洗濯してください。

布団・カーペット等の場合は、汚物を処理した後 0.1%次亜塩素酸ナトリウムで浸した布で浸すように拭き、布団乾燥機やスチームアイロンで高温にさらした後、乾燥させてください。

６．調理器具

洗剤等で十分に洗浄した後、0.05%次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭きます。
まな板、包丁、ふきん等加熱できるものは、85℃以上で 1 分以上煮沸消毒します。

７．お風呂

できればシャワー浴にしてください。浴槽に入る時には最後に、他の人とは別に入りましょう。入浴後は浴槽を熱湯（85℃以上 1 分以上）で洗い流します。お湯は毎日換えましょう。



＜消毒液の作り方＞

濃度 0.1 %…次亜塩素酸ナトリウム５%の漂白剤　原液 10ml を 500ml の水に入れる
濃度 0.05%…次亜塩素酸ナトリウム５%の漂白剤　原液 5ml を 500ml の水に入れる

お問い合わせ先：北九州市保健所　保健予防課　　℡（093）522-8764