

特集「ノロウイルス」

Q&A

食中毒・感染症を予防するために

1 ノロウイルスを知る P2

- Q1 ノロウイルスとは？
- Q2 どのように感染するの？
- Q3 感染したときの症状は？
- Q4 治療方法は？

2 感染しない・させない P3

- Q5 有効な予防方法は？
- Q6 手洗いのポイントは？
- Q7 加熱のときのポイントは？
- Q8 調理器具の消毒は？
- Q9 家庭の調理で注意することは？

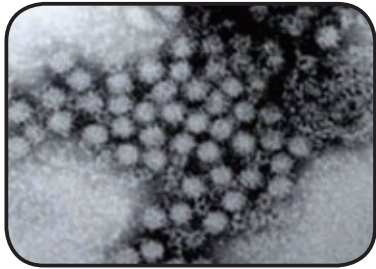
3 感染の拡大を食い止める P4

- Q10 感染者のおう吐物の処理方法は？
- Q11 消毒の必要なところは？
- Q12 どうやって消毒？
- Q13 お風呂はどうしたら？

消毒液の作製方法 P6

おう吐物の処理方法 P7

1 / ノロウイルスを知る



ノロウイルス電子顕微鏡写真

Q1 / ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、極微量（100個以下）でも人に下痢やおう吐などを発症させるとも感染力の強いウイルスです。人だけに感染し、腸の中で増殖します。また、二枚貝の内臓（中腸腺）に蓄積していることがあります。

Q2 どのように感染するの？

ノロウイルスは口から体内に入ることによって感染します。感染経路は、次の3つで、食べ物を介して人に感染する「食中毒」と、おう吐物などを介して人に感染する「感染症」に分けられます。

① 食品から人へ…食中毒

二枚貝を生、あるいは十分に加熱せずに食べて感染する。（二枚貝は、人から排出されて海に流れ出たノロウイルスを取り込んでいることがあります。）

② 人から食品を介して…食中毒

ノロウイルスに感染した人がウイルスの付いた手をよく洗わずに調理をしたため、食品がウイルスに汚染され、これを食べて感染する。



③ 人から人へ…感染症

- ・感染した人の便やおう吐物が手に付着し、ドアノブやタオルなどを介して感染する。
- ・乾燥し空気中に舞い上がったウイルスをほこりなどと一緒に吸い込んでしまい感染する。

Q3 感染したときの症状は？



ノロウイルスに感染すると、24時間から48時間後（平均36時間後）に吐き気、おう吐、下痢、腹痛などの症状が起こります。通常1～3日で症状はなくなりますが、回復後も通常1週間から長いときは1ヶ月程度、便の中にウイルスを排出することがあります。

Q4 治療方法は？



現在、ノロウイルスに効果のある薬やワクチンはありません。対症療法として、水分と栄養を十分に補給することが大切です。下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので使用は控えたほうが良いでしょう。

2 感染しない・させない

Q5 有効な予防方法は？

ノロウイルスはどこに付着しているかわかりません。意図せずに汚染した手指等から感染したり、させたりすることがあります。

日常の適切な手洗いが最も有効な予防の手段となります。

特に、人ごみの多い街中等から戻ったときは、必ず手を洗う習慣をつけましょう。他にも、以下のときは手を洗いましょう。

・料理の前 ・トイレの後 ・食事やおやつの前 ・オムツを交換した後

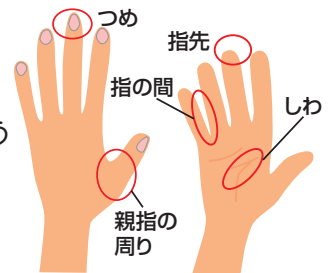
また、二枚貝は、十分に熱を通すことによりウイルスを死滅させることができます。

Q6 手洗いのポイントは？

汚れが落ちにくいところ

十分に時間（30秒以上）をかけて洗いましょう

- ① まず水で洗う
- ② 石けんをつけてよく泡立てる
- ③ 手の甲を伸ばすようにこすって洗う
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 指先や爪の間を念入りに洗う
- ⑥ 親指はねじるように洗う
- ⑦ 水でよく洗い流し、清潔なタオルなどで拭く



Q7 加熱のときのポイントは？

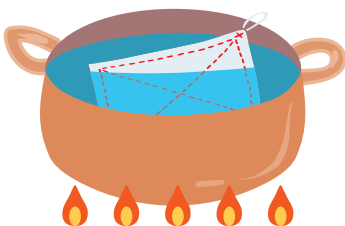
ノロウイルスは、湯どおし程度の加熱では死滅しないため、二枚貝は中心部まで十分に加熱（85℃1分間以上）して食べるようにしましょう。

※ 二枚貝による食中毒の場合は、鮮度とは関係なく発生します。

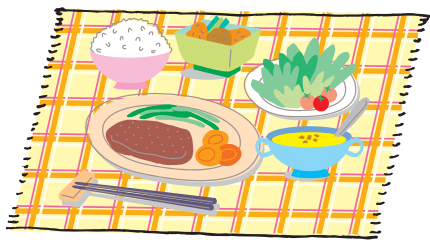
Q8 調理器具の消毒は？

調理器具等を介した二次感染も起きています。洗剤を使って十分に洗ってから、以下のどちらかの方法で消毒しましょう。

- ① 85℃以上の熱湯で1分間以上加熱する
 - ② 消毒液（⇒ P 6）に10分間以上浸したあと、水洗いする
- ※ アルコールなどは、ノロウイルスの消毒には効果がありません。



Q9 家庭の調理で注意することは？



- 下痢や風邪に似た症状のある人は、直接食品にふれないようにしましょう。やむを得ず調理する場合は、使い捨て手袋などを使用して調理しましょう。
- 症状がなくなったあとも、1週間から1ヶ月の間は便の中にノロウイルスを排出することがあるので、調理前には十分に手を洗いましょう。

3 感染の拡大を食い止める

Q10 感染者のおう吐物の処理方法は？

おう吐物などが乾燥すると、ノロウイルスが空気中に飛散し、これが口に入って感染することがあります。おう吐物は乾燥しないうちに迅速に処理しましょう。
詳しくは7ページをご覧ください。



Q11 消毒が必要なところは？

ノロウイルスの感染者が発生した場合、ドアノブ、蛇口、手すり、子供のおもちゃなど手の触れるところにウイルスが付着する可能性があります。これらのものを定期的に消毒しましょう。

また、感染者のおう吐物や便には1g中に100万個から10億個の多量のウイルスが含まれています。トイレ、床などおう吐物や便で汚染されたところは、徹底して消毒をしましょう。



トイレ



ドアノブ



蛇口



おもちゃ

Q12 どうやって消毒？



- 調理器具やおもちゃなど
よく洗ったあと消毒液（⇒P6）に10分くらい漬けてから水洗いする。
- ドアノブ、蛇口、手すりなど
消毒液（⇒P6）をよく染み込ませたペーパータオル等で拭いたあと、10分くらいしてから水拭きする。
- おう吐物に汚染された床・布団
7ページをご覧ください。

Q13 お風呂はどうしたら？

下痢などの症状がある人は「一番最後」に入るか、「シャワーのみ」にしましょう。
症状のある人が浴槽に入ったあとは、よく洗い、消毒液（⇒P6）で消毒しましょう。



⚠️ 発生事例 ⚠️

居酒屋におけるノロウイルス食中毒事例

居酒屋で飲食した44名が発症した。
居酒屋はメニューが豊富で、有症者に共通する食事はほとんどなかったが、全員が各種ドリンクを飲んでいて、ドリンクの調製担当者がノロウイルス陽性であり、氷を素手でグラスに入れていたことから、汚染された氷が食中毒の原因である可能性が高いと考えられた。

ホテルにおけるノロウイルス感染症事例

ホテルの宴会等利用客及び従業員を合わせて436名の感染者が発生した。
ホテルの利用客が、宴会場前の通路のじゅうたんの上におう吐した。従業員がおう吐物进行处理したが、じゅうたんは洗剤で清掃しただけで、消毒は行っていなかった。
本事例は、このじゅうたんが乾燥し、空気中に飛散したウイルスにより経口感染したものと及びおう吐した利用客を介助した従業員から二次感染したものと推測された。

消毒液の作製方法

作り方

市販されている塩素系漂白剤を薄めます。

商品名（例）

・ハイター ・ブリーチ ・ジアノック

これらの漂白剤には消毒成分である次亜塩素酸ナトリウムが約5%含まれており、そのままと濃いため、水で薄めて使用する必要があります。

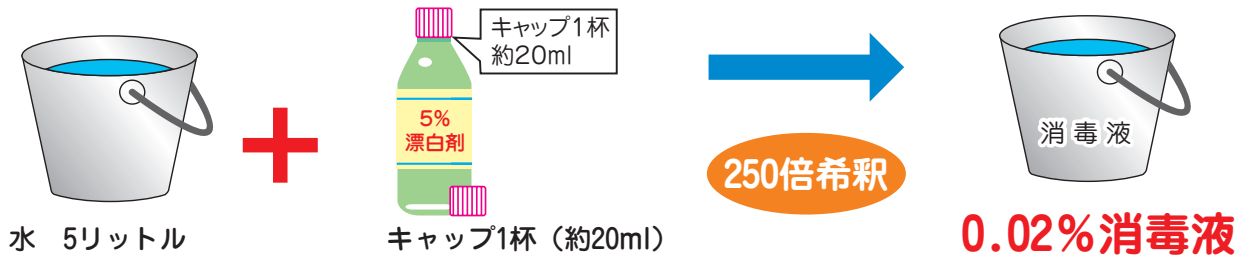
漂白剤は色々な種類のものが市販されていますので、濃度を確認してから使用しましょう。

よく読んでから…



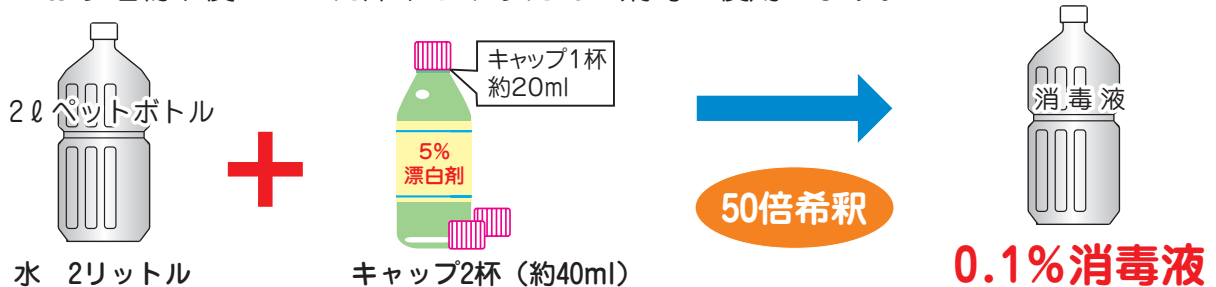
通常消毒用

- 調理器具、おもちゃ、ドアノブ、蛇口、手すり、お風呂などの消毒に使用します。
- 長期保存はできません。



汚染された場所の消毒用

- おう吐物や便のついた床やじゅうたんの消毒に使用します。



注意点

- 商品に記載されている「使用上の注意」をよく読んでから使いましょう。
- 金属を腐食させますので、金属製品への使用後は必ず水で洗い流すか拭き取りましょう。
- 漂白作用がありますので、色落ちが気になる布製品等には使用しないでください。
- 手や皮膚に付くと危険ですので、使用の際は手袋等を使用しましょう。

おう吐物の処理方法

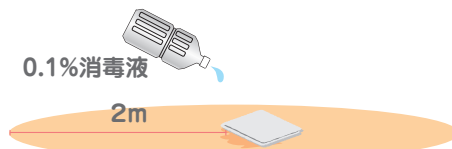
準備するもの

- ・使い捨てタオル等
- ・使い捨て手袋
- ・ビニール袋
- ・消毒液
- ・エプロン
- ・マスク

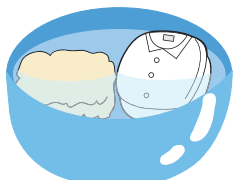


処理手順

- ①手袋、エプロン、マスク等の準備ができれば、換気のために窓を開けます。
- ②おう吐物をペーパータオル等で静かに拭き取ります。
 - このとき、汚れた面でこすると汚染が広がるので、拭き取る際は常に新しい面を使用しましょう。
- ③使用したペーパータオルや手袋等をビニール袋に入れて袋の口をしっかりと縛ります。
 - 袋には消毒液（0.1%）をペーパータオル等が浸るくらい入れておきましょう。
- ④汚れた場所をペーパータオル等で覆い、その上から十分に消毒液（0.1%）をかけます。
 - おう吐物は広範に飛散します。できる限り中心から2mくらいまで消毒しましょう。
 - カーペット等は色落ちしてしまうことがあります。
- ⑤10分後、水拭きします。
- ⑥汚物が入った袋、使い捨て手袋、使い捨てエプロン等をビニール袋に入れ、袋の口をしっかりと縛り、廃棄します。
- ⑦処理が終わったら、丁寧に手を洗い、うがいをしましょう。



汚染した衣類や布団などの処理



シーツや洋服に汚物がついた場合、消毒液（0.02%）で30分間消毒した後で洗濯しましょう。
布団などすぐに洗濯できないものは、汚染した部分にぬれタオルをあて、スチームアイロンで85℃1分間以上加熱すると良いでしょう。

