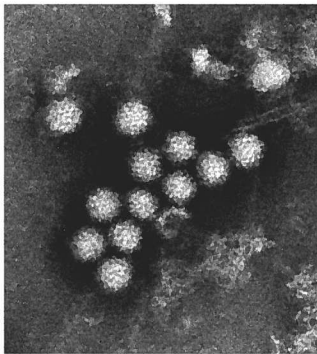


# ノロウイルスによる 感染性胃腸炎・食中毒を 予防しましょう！！



写真：道立衛生研究所提供

## 1 ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒をご存知ですか？

ノロウイルスは、ウイルスの中でも小さく、球形をしたウイルスで、世界中に広く分布しており、感染した場合、急性胃腸炎を引き起こします。

このウイルスは、人から人に感染することで感染性胃腸炎の原因になるほか、ウイルスに汚染された食品を食べて感染することから食中毒の原因にもなります。

発生は一年を通して見られますが、11月くらいから発生件数が増加し、12月～翌年1月にピークとなる傾向にあり、冬から春にかけて注意が必要です。

このリーフレットを参考にして、  
ノロウイルスの感染を予防しましょう！！



## 2 どのような症状なの？

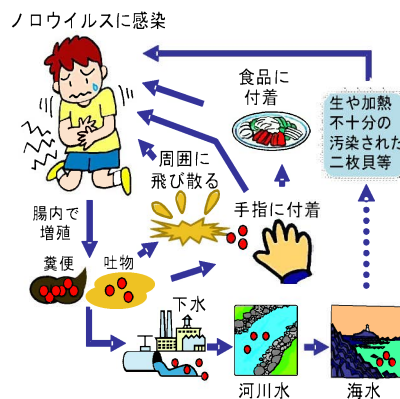


- ① 潜伏期間（感染から発症までの時間）は通常24～48時間です。
- ② 主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛で発熱は軽度です。これらの症状が1～2日続いた後、回復し、後遺症もありません。
- ③ 感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

## 3 どのように感染するの？

ノロウイルスの感染力は強く、感染経路は、ほとんどが経口感染（ウイルスが口から入って感染すること）で、次のように感染すると考えられています。

- ① 家庭や共同生活施設などで、人と人が接触する機会が多いところで直接感染したり、患者のふん便や吐ぶつから人の手などを介して二次感染した場合
- ② 食品を取扱う者が感染しており、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合
- ③ 汚染された二枚貝を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合  
※ このウイルスは下痢などの症状がなくなっても、通常1週間程度、長いときには1ヶ月程度、ふん便の中にウイルスの排泄が続くことがあるので、**症状が改善した後も注意が必要です。**



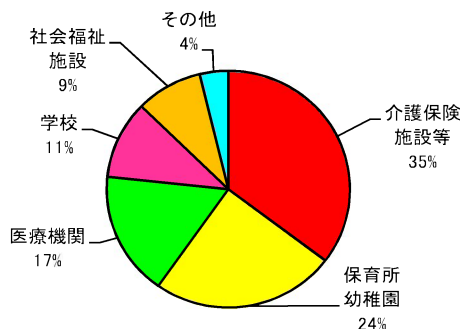
【ノロウイルスの感染経路】

## 4 どのような場所で発生が多いの？

平成13年1月～平成26年10月までに北海道で発生した1,626例の集団感染事例の発生施設は右図のとおりです。

介護保険施設等（老人福祉施設を含む。）での発生が一番多く、次いで保育所・幼稚園、医療機関、学校、社会福祉施設となっております。集団で生活する人々の間での感染が目立っています。

同じ時期（平成13年1月～平成26年10月まで）に発生した179例の食中毒事例では、原因施設が飲食店78%、給食提供施設10%、その他12%となっています。



ノロウイルス感染症発生施設  
（平成13年1月～平成26年10月）

## 5 予防方法は？

感染予防の基本は「手洗い」です。トイレの後、食事前、調理の前後はもちろん、おむつ交換の後も必ず手を洗う習慣が大切です。  
また、感染を広げないためには、食器や環境などの「消毒」、おう吐物やその拭き取りに使用した物の「処理」にも注意が必要です。

### (1) 手洗い

## 手洗いの手順

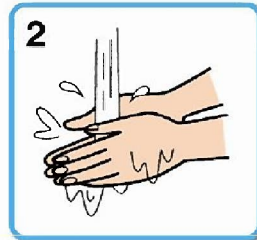
かならず手を洗いましょう。

- ◆ トイレに行ったあと
- ◆ 料理の盛付けの前

- ◆ 調理施設に入る前
- ◆ 次の調理作業に入る前



時計や指輪をはずしたのを確認する



ひじから下を水でぬらす



手洗い石けんをつけて



よく泡立てる



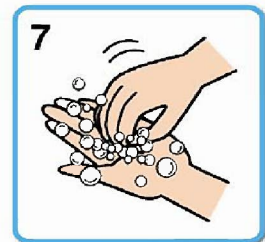
手のひらと甲 (5回程度)



指の間、付け根 (5回程度)



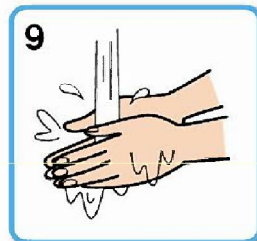
親指洗い (5回程度)



指先 (5回程度)



手首 (5回程度)  
腕・ひじまで洗う



水で十分にすすぎ



ペーパータオルでふく  
(手指乾燥機で乾燥する)  
タオル等の共用はしないこと



蛇口栓にペーパータオルをかぶせて栓を締める



アルコールを噴霧する※  
(水分が残っていると効果減)



手指にすり込む (5回)

3～9までを2回くり返す

2回くり返し、菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールはノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

(2) 消毒・加熱処理、汚物などの処理

**食器・環境・  
リネン類などの**

**消毒**

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器**等は、食後すぐ、厨房に戻す前に**塩素液**に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブ**なども**塩素液**などで消毒します。
  - 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
  - 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、**塩素液**による消毒が有効です。
  - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

**おう吐物などの**

**処理**

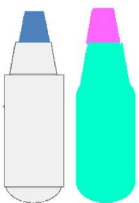
- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、**二次感染を防止**しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
  - 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
  - ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
  - 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素液に浸します。
  - しぶきなどを吸い込まないようにします。
  - 終わったら、ていねいに手を洗います。

**塩素消毒の方法**

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

\*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

	食器、カーテンなどの <u>消毒</u> や <u>拭き取り</u> 200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの <u>廃棄</u> (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
製品の濃度				
12% (一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6% (一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- 製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- 次亜塩素酸ナトリウムは**使用期限内**のものを使用してください。
- おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがあります**ので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

## ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<p>&lt;食品からの感染&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●感染した人が調理などをして汚染された食品</li><li>●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など</li></ul> <p>&lt;人からの感染&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●患者のふん便やおう吐物からの二次感染</li><li>●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染</li></ul>	<p>&lt;潜伏時間&gt;</p> <p>感染から発症まで24～48時間</p> <p>&lt;主な症状&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。</li><li>●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。</li></ul>

ウイルスはとて小さいため、目には見えません。「ウイルスに汚染された物、場所に触れている」ことや、「症状が改善した後、症状があらわれていない場合もウイルスを排泄している」ことを想定して感染防止対策を行いましょう。

### 感染したかもしれないと思ったら？

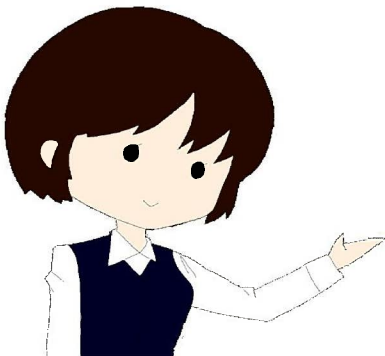
かかりつけの医師や最寄りの保健所にご相談ください。

○お問い合わせ先



倶知安保健所  
健康推進課 0136-23-1951

留寿都村役場  
保健医療課（保健師） 0136-46-3131



正しい手洗いはあらゆる  
感染症・食中毒予防の基本です！！