

ノロウイルスによる感染性胃腸炎

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ていますが、特に冬季に流行します。

症状や主な特徴

- ・ 潜伏期間は1～2日。感染力が強い。
- ・ 吐き気、おう吐、下痢・腹痛、発熱など。
- ・ 症状の持続期間は1～2日間。



感染経路

- ・ 感染した人の便やおう吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入る場合。
- ・ 感染した人の便やおう吐物が乾燥して、細かなチリとして舞い上がり、そのチリと一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合。
- ・ 感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合。
- ・ ノロウイルスを取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生や不十分な加熱処理で食べた場合。

どうやって予防する？

- ・ 流水・石鹸での手洗い（特に排便後、調理や食事前）
- ・ 便や嘔吐物の処理時は、使い捨ての手袋/マスク/エプロンを着用。
- ・ 二枚貝を調理する時は、中心部まで十分に加熱。
- ・ 調理器具、調理台は清潔に使用する。
- ・ 室内の換気（空中のウイルスを減らします）



もしノロウイルスに罹ったら

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため通常対症療法が行われます。

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しないことが望ましいでしょう。個人差はありますが平均3日程度で症状は快方に向かいます。

しかし、脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

★以下の症状がある場合は医療機関に相談しましょう。

- ・ おう吐が続いて水分が取れない状態が半日以上続く。
- ・ 腹痛がひどい・だんだん痛みが増してくる。
- ・ 1週間以上下痢が続く、または血便が出る。
- ・ 3日以上高熱が続く。
- ・ ぐったりして歩行も困難。



もっと日本を。もっと世界へ。

出来るだけ早く回復するためには

- ・経口補水液やスポーツドリンクを少量ずつ体に入れる。
- ・食欲が出てきたら、うどんやおかゆなど消化に良いものを摂る。
- ・ノロウイルスは、発症して腹痛や吐き気の症状がおさまっても、便から長期間排出されています。トイレの時は蓋を閉めて流しましょう。



重要!

ノロウイルスはアルコール消毒が効きにくく、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です！詳しい消毒方法は以下をクリック。

内閣府:食品安全委員会「ノロウイルスの消毒方法」

<https://www.fsc.go.jp/sonota/dokukesi-norovirus.html>



★次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」が作れます。

製品の濃度	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppm の濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppm の濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかり確認しましょう。

厚生労働省:ノロウイルスよる Q&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html

もっと日本を。もっと世界へ。