

# 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。

## 症状や特徴

### ★主な症状

- ・吐気や嘔吐　・下痢や腹痛　・発熱

### ★主な特徴

- ・潜伏期間は 1～2 日。感染力が強い。
- ・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）
- ・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。
- ・便や嘔吐物の処理時は、使い捨ての手袋/マスク/エプロンを着用し、ペーパータオルでふき取る。ふき取った後は次亜塩素酸ナトリウムで浸すようにふき取り水拭きする。  
※拭き取った汚物はビニールに入れて閉じる。
- ・室内の換気（空中のウイルスを減らします）



**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！**

★塩素系漂白剤を水で薄めて「次亜塩素酸ナトリウムの消毒液」が作れます。



|       | 食器やドアノブなどの拭き取り     |       | 嘔吐物や便で汚れた場所や物<br>(床・トイレの便座や衣類など)の消毒 |       |
|-------|--------------------|-------|-------------------------------------|-------|
| 製品の濃度 | 液の量                | 水の量   | 液の量                                 | 水の量   |
| 6%    | ペットボトルキャップ約半分(2ml) | 500ml | ペットボトルキャップ2杯分(10ml)                 | 500ml |



## ノロウイルスにかかったら受診は？

**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。

★症状が改善しない場合は医療機関に相談しましょう。

例) ・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・だんだんと痛みが増してくる。
- ・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。



## ノロウイルスにかかったら学校は？

医師から授業を休むよう言われた場合は、療養期間を含めて医師に確認をしてください。

(授業や学内試験などの手続きが必要な場合は、担当教員や教務課 HP 等で確認してください)

感染から約 2 週間はウイルスを排出し続け、感染拡大を起こすといわれています。トイレと食事前後の石鹸と流水での手洗いは徹底してください。

## 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。



内閣官房内閣広報室 HP ノロウイルス対策

[ノロウイルス（感染性胃腸炎・食中毒）対策 | 首相官邸ホームページ \(kantei.go.jp\)](https://www.kantei.go.jp/jp/singi/2019/06/20190618_01.html)

厚生労働省 HP ノロウイルス食中毒予防対策リーフレット 2017 年版

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzendu/0000182906.pdf>