2026 年 11 月更新

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、嘔吐、下痢、腹痛、発熱など

★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

★人からの感染
- ・感染者の便や吐いたものに触れた手を介して、ノロウイルスが口に入る。
- ・感染者の便や吐いたものが乾燥して空気中に舞い上がり、それを吸い込む。
- ・感染者が十分に手洗いを行わずに調理した食品を食べる。

★食品からの感染
- ・ノロウイルスを蓄積したカキ、シジミなどの二枚貝を、生または加熱不十分な状態で食べる。

予防方法




- ・手は石けんでよく洗い、流水で十分にすすぎましょう。
  （特に食事前、トイレの後、調理前後は念入りに）
- ・調理器具、調理台は清潔に保ちましょう。
  熱湯（85℃以上）で 1 分以上加熱すると、消毒効果があります。
- ・カキなどの二枚貝を調理する際は、中心部まで十分に加熱しましょう。
- ・便や吐いたものを処理するときは、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用しましょう。ペーパータオルで拭き取った後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で浸すように再度拭き取り、最後に水拭きをしてください。
- ・拭き取った便や吐いたもの、使用したペーパータオルなどは、ビニール袋に入れてしっかり口を閉じて捨てましょう。

★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。



治療について

ノロウイルスには特効薬がなく、症状を和らげるための治療（対症療法）が行われます。
下痢止めの使用は、ウイルスの排出を妨げて回復を遅らせることがあるため、自己判断での使用は控えましょう。個人差はありますが、多くの場合は 3 日程度で症状が改善します。
ただし、脱水症状が強い場合は、点滴などの治療が必要になることがあります。

★ 次のような場合は医療機関を受診しましょう



・おう吐が続き、半日以上水分を摂れない
・腹痛が強い、または徐々に痛みが強くなる
・下痢が 1 週間以上続く、または血便が出る
・高熱が 3 日以上続く
・ぐったりして歩くのもつらい

★ 感染拡大を防ぐために

・ノロウイルスは、症状がおさまった後もしばらく便の中に排出されます。
・トイレを流すときは、ふたを閉めてから流しましょう。
・トイレの後は、石けんと流水でしっかり手を洗いましょう。

出来るだけ早く回復するために

・おう吐や下痢で失われた水分を補うため、経口補水液やスポーツドリンクを少量ずつこまめに飲みましょう。
・食欲が出てきたら、おかゆやうどんなど、消化のよい食べ物を少しずつ食べましょう。
・十分な睡眠と休養をとり、無理をせず体を休めましょう。



大学への報告は？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、学校保健安全法で定める出席停止の対象ではありません。

・医師から授業の欠席を指示された場合は、療養期間や登校時期について医師に確認しましょう。
・授業や試験に関する手続きが必要な場合は、担当教員や教務課 HP などで確認してください。
・ノロウイルスは、症状がおさまった後もしばらく便の中に排出されます。感染拡大を防ぐため、感染から約 2 週間はトイレ後や食事前は、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

政府広報オンライン：ノロウイルスに要注意！感染経路と予防方法は？ | 政府広報オンライン
厚生労働省：ノロウイルスに関するＱ＆Ａ｜厚生労働省

國學院大學保健室