

# 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？

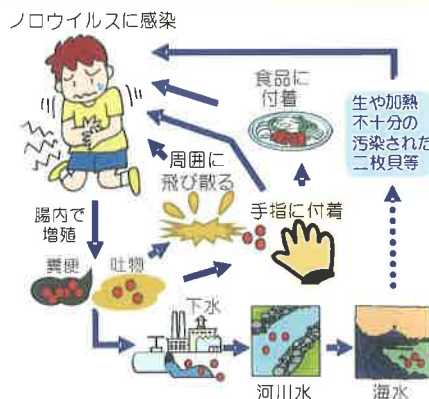


- ① 潜伏期間（感染から発症までの時間）は通常24～48時間です。
- ② 主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛で発熱は軽度です。これらの症状が1～2日続いた後、回復し、後遺症もありません。
- ③ 感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

## 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。



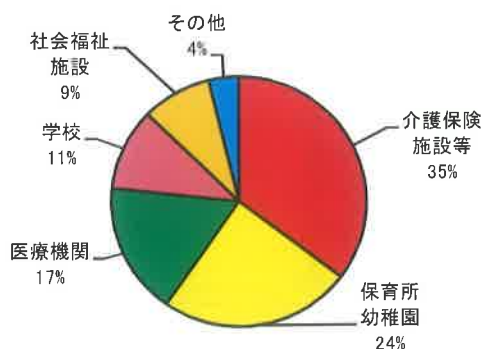
【ノロウイルスの感染経路】

## 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、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？

ウイルスはとても小さいため、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きましょう。

### (1) 手洗い

- ① 爪を短く切って、指輪や時計をはずします。
  - ② 石けんを十分に泡立て、ブラシなどを使用して手指や手首を洗浄します。
  - ③ 温水の流水で十分すすぎます。
  - ④ ペーパータオルで手を拭きます。  
(他の人とのタオルの共用は避けましょう。)
- ※ 石けん自体はノロウイルスの感染力を失わせることはできませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指からはがれやすくします。
- ※ ②～③の手順を2回以上行くと、より効果的です。



### (2) 消毒、加熱処理

消毒用エタノールや逆性石けんはノロウイルスの感染力を失わせることにあまり効果がありません。次亜塩素酸ナトリウム（市販の家庭用塩素系漂白剤を希釈したもの。下記①、②参照）や加熱（85℃・1分以上、ノロウイルスの汚染のおそれがある二枚貝などの食品の場合は中心部が85～90℃・90秒以上）は効果があります。

#### <消毒液の作り方>

- ① 器具消毒・汚物処理用等：市販の家庭用塩素系漂白剤（濃度約5%）40mlを1ℓの水に薄めたもの（0.02%）
- ② 汚物処理物品の消毒用：市販の家庭用塩素系漂白剤（濃度約5%）20mlを1ℓの水に薄めたもの（0.1%）

### (3) ふん便や吐ぶつの処理、汚染されたおそれがある場所の消毒

感染を広げないためには、ふん便や吐ぶつ、その拭き取りに使用した物を適切に処理しましょう！！

- ① 使い捨てのガウン（エプロン）、マスクと手袋を着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないように、ふん便や吐ぶつはペーパータオルで静かに拭き取ります。
- ② ふん便や吐ぶつを拭き取った後や、多数の人が触れる手すりやドアノブなどは、次亜塩素酸ナトリウム（上記(2)①参照）で浸すように拭き取り、その後水拭きをします。  
じゅうたん等には85℃1分以上、スチームアイロンをかけます。
- ③ 拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。この際、ビニール袋に廃棄物が十分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウム（上記(2)②参照）を入れることが望ましいです。



ノロウイルスは乾燥すると容易に空中にたどよい、これが口に入って感染することがあるので、消毒後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら換気を十分に行い、ふん便や吐ぶつ、拭き取りに使用したペーパータオル等は放置、乾燥させないことが重要です。

- ④ リネン類は付着した汚物中のウイルスが飛び散らないように処理し、洗剤を入れた水の中でもみ洗い後、熱水洗濯（85℃1分以上）か次亜塩素酸ナトリウムの消毒が有効です。十分すすいだ後、高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果が高まります。また、下洗い場所は次亜塩素酸ナトリウム（上記(2)①参照）による消毒後、洗剤を使って掃除をする必要があります。

※ 消毒の方法について不明な点がございましたら、最寄りの保健所にご相談ください。

## 6 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

北海道帯広保健所  
健康推進課健康支援第一係

直通ダイヤル(0155)26-9084



正しい手洗いはあらゆる  
感染症・食中毒予防の基本です！！

<平成26年11月作成>