

# ノロウイルスに注意しましょう!

最近、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が多発しています。

ノロウイルスは強い感染力を持つウイルスで、人の身体に入ると下痢やおう吐、腹痛、発熱などを起こします。

ノロウイルスに関する正しい知識を持って、しっかりと予防しましょう。

下痢やおう吐、腹痛、発熱などの症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

## Q ノロウイルスによる胃腸炎はどんなもの?

**A** ◆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。

◆ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、人の腸管で増殖し、24~48時間(潜伏期間:感染から発病まで)でおう吐、下痢、腹痛、発熱などを起こします。通常は、これらの症状が1~2日続いた後に治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、おう吐物を誤って気道に詰まらせて死亡したりすることがあります。

◆ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は点滴などの対症療法に限られます。

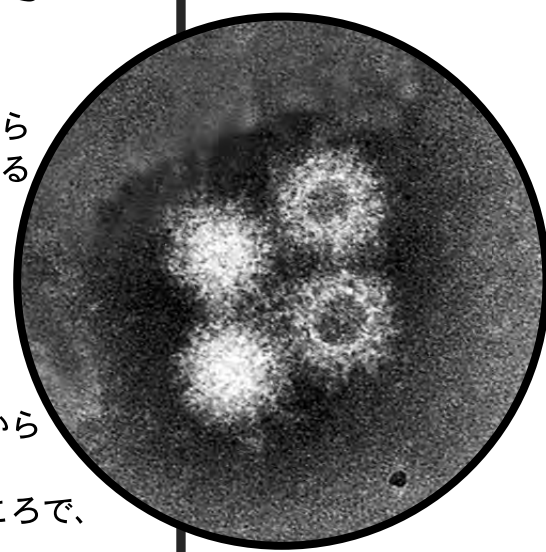
参考:厚生労働省ホームページ【ノロウイルスに関するQ&A】  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>

## Q ノロウイルスはどうやって感染するの?

**A** ◆このウイルスの感染経路は、ほとんどが経口感染(口から体内に入ること)で、次のようにして感染する場合があります。

- ①汚染されていた貝類を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ②食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- ③患者のノロウイルスが大量に含まれる排せつ物やおう吐物から人の手などを介して二次感染した場合
- ④家庭や共同生活施設などの人同士の接触する機会が多いところで、人から人へ飛沫感染などで直接感染する場合
- ⑤ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を、消毒不十分で摂取した場合

参考:厚生労働省ホームページ【ノロウイルスに関するQ&A】



ノロウイルスの顕微鏡写真

## Q 予防するためのポイントは?

### A ① 石けんで手をよく洗いましょう!

◆調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換などを行った後(手袋をして直接手を触れないようにした場合でも)、必ず石けんでよく手を洗いましょう。

◆石けんによる手洗いで手の脂肪などの汚れを落とすことで、ウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

#### 【衛生的な手洗いの方法】

①石けんをつけ、手のひらをよくこする。



②手の甲をのぼすようにこする。



③指先・爪の間を念入りにこする。



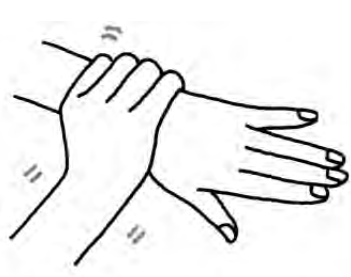
④指の間を洗う。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首も忘れずに洗う。



⑦その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよくふき取って乾かす。

### A ② 感染した人の便やおう吐物には、直接触れないようにしましょう!

◆ウイルスはごくわずかな量でも、手などを介して感染してしまう可能性があります。直接手で触れないよう、使い捨ての手袋やティッシュペーパー(キッチンペーパー)などを使って処分しましょう。

◆おう吐物のあった床などは、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度0.02%:市販の塩素系漂白剤の塩素は濃度は5~6%なので250倍に希釈してください。)で浸すようにふき10分後に水ぶきします。(漂白作用や塩素ガスの発生に十分注意してください。)

#### 【排せつ物・おう吐物の処理】

①汚染場所に関係者以外の人が近づかないようにする。処理をする人は使い捨て手袋とマスク、エプロンを着用する。



②おう吐物は使い捨ての布やペーパータオルなどで外側から内側に向けて、ふき取り面を折り込みながら静かにぬぐい取る。



③使用した使い捨ての布やペーパータオルなどはすぐにビニール袋に入れ処分する。



④おう吐物が付着していた床とその周囲を、塩素濃度0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオルなどで覆うか、浸すようにふく。



⑤処理後は手袋をはずして手洗いをする。手袋は、使ったペーパータオルなどと同じように処分する。



### A ③ 食品の取り扱いに注意しましょう!

◆加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱しましょう(中心温度85℃、1分以上)。

◆下痢やおう吐などの症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。



### A ④ 調理器具はよく洗って、殺菌しましょう!

◆使用したまな板、包丁などの調理器具は、十分に洗浄し、熱湯(85℃、1分以上)や塩素濃度0.02%の次亜塩素酸ナトリウム(市販の塩素系漂白剤を薄めたものなど)で殺菌しましょう。



お問い合わせ先

県健康増進課: ☎083(933)2956

最寄りの県健康福祉センター: 岩国 ☎0827(29)1521

山口 ☎083(934)2533

柳井 ☎0820(22)3631

宇部 ☎0836(31)3200

周南 ☎0834(33)6423

長門 ☎0837(22)2811

防府 ☎0835(22)3740

萩 ☎0838(25)2663

下関市立下関保健所: ☎0832(31)1530