

冬季にご注意！

# ノロウイルスによる感染症・食中毒



## \*ノロウイルスとは\*

小さな球形をしたウイルスで、11月から3月にかけての食中毒の主な原因になるウイルスです。

ノロウイルスは人に感染すると腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こすうえ、ふん便やおう吐物に大量のウイルスが排出されます。

人から人への感染を防ぐために、手洗いやうがいなどを頻繁に行いましょう。

久留米市保健所 保健予防課 感染症チーム  
TEL 0942-30-9730

作成日：平成25年2月

### \*ノロウイルスの4つの特徴\*

- 冬場を中心に流行
- 「食品から人」だけでなく「人から人」に感染
- 非常に強い感染力
- 回復後（症状消失後）もしばらくウイルスが排泄される



### \*ノロウイルスの症状\*

- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く
- 感染して発症まで24～48時間
- 感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある
- 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意

### \*感染ルートは3つ\*

① 人→人	② 人→食べ物→人	③ 食べ物→人
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 感染者のふん便やおう吐物を触った手指についたウイルスが口に入り感染します。</li><li>○ 空気中に飛び散った、ウイルスを含んだふん便やおう吐物の微粒子を口から吸い込むことで感染することもあります。</li><li>○ 感染者が触れた器物（水道の蛇口、ドアノブ、車いすの押し手など）に触れた手指から感染することもあります。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 感染者が調理した食べ物や、感染者や汚染された食べ物が触れた調理器具から食べ物にウイルスがうつり、それを食べることで感染します。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ ウイルスが蓄積・付着した食物を十分に加熱せずに食べることで感染します。</li><li>○ ウイルスに汚染された水道水（簡易水道）や井戸水から感染することもあります。</li></ul>
<p>※保育所、幼稚園や小学校、高齢者施設等で多発している集団感染は「①人→人」「②人→食べ物→人」の感染ルートがほとんどです。集団生活をしている人が感染し、家庭のトイレ等から家族に感染が広がる、またはその逆のケースも見られます。</p>		

### \*予防策は3つ\*

## 1 食品などの加熱殺菌

ノロウイルスに汚染されている食品でも、「中心温度 85℃以上で 1 分間以上の加熱」をすれば、感染性はなくなるとされています。

### \*カキなどの二枚貝に注意！

ご心配な方は、カキなどの二枚貝を「生」で食べないでください。調理する場合は、中心部までしっかり加熱するとともに、専用の調理器具を用意しましょう。

### \*調理器具の消毒も忘れずに

調理器具は洗剤を使って十分に洗った後、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭きます。加熱が可能なもの（まな板、包丁、ふきんなど）は 85℃以上の熱湯で 1 分以上消毒します。

## 2 ふん便・おう吐物の処理

ウイルスを含んだ微粒子からの感染を防ぐためには、ふん便・おう吐物を密封し、消毒殺菌することが効果的です。

### 【おう吐物などの処理】

- 患者のおう吐物やおむつ等は、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
  - 使い捨てのマスクやエプロン、手袋などを着用します。
  - 部屋の窓を開ける、換気扇を回すなど、換気を十分します。
  - ペーパータオル等で慎重に拭き取り、塩素消毒後、水拭きします。
  - 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で0.1%(1000ppm)消毒液に浸します。
  - 終わったら、丁寧に手洗いをします。

### 【食器・環境・リネン類などの消毒】

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐにキッチンに戻す前に塩素液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブも塩素液などで消毒します。
  - 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性がありますので、ドアノブなど消毒後は十分に水拭きし、薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
  - 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。
  - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

\*ノロウイルスはアルコールでは効果がありません。感染力を失わせるには、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

\*次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤」にも含まれています。

\*「家庭用塩素系漂白剤」は密封のうえ、冷暗所で保存して下さい。

\*作った消毒液は、時間の経過とともに効果が減少しますので、こまめに使い切して下さい。

### <消毒液の作り方>

\*5~6%の次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用塩素系漂白剤を用いる場合

#### 【0.1%(1000ppm)消毒液の作り方】

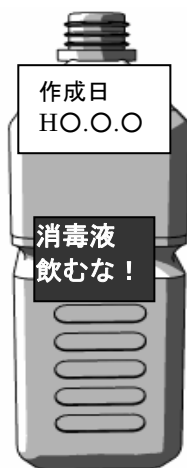
おう吐物の消毒、便やおう吐物が付着したりリネン類や床の消毒、トイレなどの消毒



- ① 500mlのペットボトルに水を半分位入れておきます。
- ② キャップ2杯(10ml)の塩素系漂白剤を入れます。
- ③ 最後に水を加えて、全体を500mlとします。
- ④ ふたをして、よく振って混ぜ合わせてください。

#### 【0.02%(200ppm)消毒液の作り方】

おもちゃや調理器具の消毒、流行期の環境整備、ドアノブや蛇口など直接手で触れる部分などの消毒



- ① 2lのペットボトルに水を半分位入れておきます。
- ② キャップ2杯(10ml)の塩素系漂白剤を入れます。
- ③ 最後に水を加えて、全体を2lとします。
- ④ ふたをして、よく振って混ぜ合わせてください。

## 3 手洗い

石けん自体には、手指に付着したウイルスを殺す力はありませんが、手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。ノロウイルスに限らず、手洗いは感染予防全般の基本です。裏面に手洗いの基準を載せています。

# 手洗いの手順

かならず手を洗いましょう。

- ◆ トイレに行ったあと
- ◆ 料理の盛付けの前

- ◆ 調理施設に入る前
- ◆ 次の調理作業に入る前



時計や指輪をはずしたのを確認する



ひじから下を水でぬらす



手洗い石けんをつけて



よく泡立てる



手のひらと甲 (5回程度)



指の間、付け根 (5回程度)



親指洗い (5回程度)



指先 (5回程度)



手首 (5回程度)  
腕・ひじまで洗う



水で十分にすすぎ



ペーパータオルでふく  
(手指乾燥機で乾燥する)  
タオル等の共用はしないこと



蛇口栓にペーパータオルを  
かぶせて栓を締める



アルコールを噴霧する\*  
(水分が残っていると効果減)



手指にすり込む (5回)

3~9までを2回くり返す

2回くり返し、菌やウイルスを洗い流しましょう。

\*アルコールはノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。