

ノロウイルス感染症

ノロウイルスとは、嘔気・嘔吐と下痢を主症状とする急性胃腸炎の原因のウイルスのひとつです。特に10月～4月頃までに流行する傾向があり、ノロウイルスは感染性胃腸炎の原因ウイルスとしてだけでなく、食中毒の原因としても重要です。



❁ ノロウイルスの特徴 ❁

- ・ノロウイルスは胃酸の中でも生き延び、アルコール消毒に抵抗性ある。
- ・ヒトの腸管の中でのみ増殖する。
- ・**感染力が非常に強く**、ノロウイルス 10-100 個で感染が成立する。
- ・感染経路が多岐にわたる。

❁ ノロウイルスの感染の特徴 ❁

- ・潜伏期: 1-2 日
- ・症状: 嘔吐・下痢・吐気・腹痛
- ・感染してもほとんど症状は 1-2 日でなおるが脱水症状になりやすい。

手洗い

石鹼を使用し、しっかりと流水で洗い流す。
手洗いのタイミング

- ・トイレのあと
- ・調理の前
- ・食事の前
- ・便や嘔吐物の処理後
- ・外出後

アルコール消毒
は効果が低い

消毒

熱湯消毒または次亜塩素酸ナトリウムの消毒が必要

- ・熱湯消毒: 85℃・60 秒以上(調理器具・シンク・ふきん等)
- 次亜塩素酸ナトリウム
- ・0.02%: 衣服・器具のつけ置き、トイレ便座・ドアノブ等
- ・0.1%: 便・嘔吐が付着した床やおむつ等

加熱

ノロウイルスが含まれている可能性がある食品は、
中心部まで良く加熱する 85～90℃ 90 秒以上



❁ 家族がノロウイルスに感染したら ❁

- ・手洗いが大切！⇒タオルは共有しない。個人ごとかペーパータオルを使用する。
- ・汚物が衣服についてらすぐにビニール袋に入れ、消毒後洗濯または廃棄する。
- ・症状がある時は、食器を共有しない。
- ・最後に入浴し湯船につかるときはおしりをよく洗う。風呂の水は毎日交換。
- ・トイレはこまめに掃除する、トイレの蓋をして流す。