

これだけは知っておきたい!

ノロウイルスの 予防知識まとめ

監修 岡部信彦 (川崎市健康安全研究所 所長)



感染症・食中毒を防ぐために、最低限の知識を身につけておきましょう

強い感染力でしばしば集団感染を引き起こすノロウイルス。最近では、より強力な新しいタイプのノロウイルスが確認されており、冬場の流行が危惧されています。

ノロウイルスには特効薬やワクチンがないため、日ごろからの予防が大切です。おもな症状や感染ルート、予防・対策方法など、最低限の知識を正しく身につけて、ノロウイルスの感染を防ぎましょう。

基礎知識

ノロウイルスは どうしてこわい?

特徴
まとめ

●おもな症状は 激しいおう吐や下痢

感染から1~2日でこうした症状があらわれるほか、人によっては発熱、頭痛などを伴います。通常は3日ほどで回復しますが、回復後もしばらくウイルスの排せつが続くため注意が必要です。

●周囲の人に感染しやすい

わずか100個以下のウイルスでも感染するほど強い感染力を持っているため、集団感染につながるおそれもあります。



●乳幼児や高齢者は発症・重症化しやすい

抵抗力の弱い赤ちゃんや子どもやお年寄りも重症化することもあります。脱水・おう吐物による誤嚥・窒息などで死にいたることも。

●発症のピークは冬場

食中毒と感染症の両面を併せ持つノロウイルスは一年中発生します。特に11月~春先に多く発生します。



●新しいタイプのノロウイルスが発生中

おもな症状は既存のノロウイルスと同じですが、より流行が広がる可能性があります。また、以前ノロウイルスにかかった人でも再び発症するおそれがあります。

「感染ルート」と「予防・対策」 大切な3つのポイント

重要! 3つの感染ルートを覚えておきましょう

1 食べ物→人

● ノロウイルスに汚染された食品や、井戸水などの飲料水を飲食して感染します。



2 人→食べ物→人

● 感染者が調理した食べ物や、汚染された食品を調理した人の手指を介して感染します。



3 人→人

● 感染者のおう吐物や便、また手すりやドアノブなどに触れて感染します。
● 乾燥したおう吐物に含まれたウイルスがほこりとともに空気中に散って、感染を広げます。



重要! 3つの予防・対策で感染防止に努めましょう

1 感染症予防の基本

手洗いをいつもしっかりと

手洗いは、感染症予防の基本の「き」です。石けんそのものに殺菌効果はないといわれていますが、手の脂や汚れを落とすことで、手に付着したウイルスを洗い流しやすくなり、ウイルスや細菌などの感染予防に役立ちます。

手洗いするときはこんなところに注意

手洗いが不十分になりやすい親指や指先、手のしわなどを意識して洗いましょう。

- 汚れが残りやすい
- 汚れがやや残りやすい



爪は短く切り、手洗いの前に時計や指輪をはずしましょう。



蛇口にウイルスが付着していることもあるため、接触に注意しましょう。



正しい手洗いの手順は、最終ページを参照ください

トイレのあと、調理前、食前は必ず手洗いを。



タオルの共用は危険。個人用のタオルや使い捨てのもので手を拭きましょう。



2 食中毒の予防

加熱処理でウイルスを殺菌

ノロウイルスに汚染されている食品でも、「中心温度85～90℃以上で90秒間以上の加熱」をすれば、感染性はなくなるとされています。食品の中心部までしっかり加熱することで、ウイルスを無害化することができます。



二枚貝の取り扱いに注意！ 感染のおそれのある食品は生食を控えて加熱調理しましょう

- ノロウイルスは、おもに二枚貝の内臓に蓄積します。
- カキ、アサリ、ハマグリ、ホタテ、アカガイ、ホッキガイなどを食べるときは、生食を控え、中心部までしっかり加熱しましょう。



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あと、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムに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分以上煮沸消毒します。



次亜塩素酸ナトリウム消毒液のつくり方は、最終ページを参照ください

3 感染症の予防

おう吐物などはすばやく処理を

感染者の便やおう吐物中にあるノロウイルスは、乾燥すると空気中にほこりとともに散って二次感染*の原因となることがあります。感染者の便・おう吐物は、すばやく確実に処理しましょう。

*二次感染…感染者から、さらに別の人に感染すること

処理時のポイント

- 1 便・おう吐物を、ペーパータオルなどで外側から内側に静かに拭きとります。
- 2 すぐにビニール袋に入れ、密封します。0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度入れると、より効果的です。



- 3 ウイルスに汚染された場所を、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムに浸した布やペーパータオルなどで消毒します。



次亜塩素酸ナトリウム消毒液のつくり方は、最終ページを参照ください

ハイリスクグループへの配慮を

乳幼児、高齢者、慢性疾患患者などは抵抗力が低いいため、重症化しやすく注意が必要です。感染しないよう、より一層の配慮を！



正しい手洗いの手順

②～⑨を2回繰り返します



資料：（公社）日本食衛生協会「平成26年度食品衛生指導員巡回指導資料」をもとに作成

次亜塩素酸ナトリウム
消毒液のつくり方～ペットボトルで簡単につくれます～

家庭用塩素系漂白剤を原液とした場合のつくり方

通常の殺菌用

調理器具やドアノブ、
手すり、床など

汚物などの処理用

おう吐物や便がついた
廃棄物など

※消毒してから捨てる
ことで感染の拡大を
防ぎます。

キャップ
1杯弱
0.02%



1Lのペットボトルに
水を入れ、キャップ1杯弱
の漂白剤を加える。

キャップ
2杯弱
0.1%



500mlのペットボトルに
水を入れ、キャップ2杯弱
の漂白剤を加える。

注意

- 使用するときには十分な換気を。また酸性のもの（トイレ用洗剤など）と混ぜると有毒な塩素ガスが発生するので、絶対に混ぜないように。
- ビニール手袋などを使用してください。皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。目に入った場合も直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- 金属に使用した場合は錆びることがあるので、蛇口などを消毒したら、水で洗い流すか、拭きとるなどしてください。

もし感染が疑われたら

- はやめに医療機関を受診しましょう。
- 予防のためのワクチンや特効薬はなく、治療は症状緩和の対症療法が中心となります。
- 水分補給で脱水症を防ぐことが大切です。
- 強い下痢止めはウイルスの排せつを妨げるため、安易な使用は禁物です。医師の指示に従って使用してください。



症状が現れない不顕性感染に注意

- ウイルスに感染していても症状が現れない場合があり、その状態を「不顕性感染」といいます。
- 不顕性感染でも、ノロウイルスの便中への排せつがしばらく続きます。そのため、自分が感染していることに気づかず、周囲にウイルスをうつす危険があります。
- 周囲に感染者がいる場合など、感染の危険がある場合は、「もしかしたら感染しているかも」と感染の可能性を意識して、しっかりと手洗いなどを行うことが大切です。

