

# ノロウイルス、注意していますか？

生ガキおいしいですね。でも、あたってはありますか？

また今年1月には、浜松市の学校で約 1000 人がノロウイルスによる食中毒にかかりました。パン製造工程に問題があったようです。学校給食による食中毒 42 件中 6 割はノロウイルスが原因です。このようにノロウイルスは、個人の胃腸炎も起こしますし、食中毒の原因にもなります。

ノロウイルスは 10 個から 100 個が口から入ると病気になるといわれており、潜伏期間は 1～2 日。症状は、吐き気、嘔吐(おうと)、下痢、腹痛、微熱などがみられます。生命に問題があるほど重症にはなりません、高齢者の場合は要注意です。嘔吐した吐物による窒息にも要注意です。

また、吐物や便には大量のウイルスが含まれていますから、触れないよう二次感染防止に努めてください。発症後 1～2 週間は、便中にウイルスが排出されるそうです。



## そこで対処方法が重要になります！

まず、よく手洗いしましょう。

2009 年に「新型インフルエンザ」が大流行した時に日本中で手洗いを励行しました。通常11月にはノロウイルス感染症が始まるのですが、あのときには翌年1月まではほとんど発生しませんでした。ノロウイルスにはアルコール消毒は効果がありません。

そこでまず時計と指輪をはずし、石鹸をよく泡立てて、手のひら、手の甲、5本の指、指の間、指先、手首とよく洗い、流水で十分すすぎ、ペーパータオルで手をふき、そのペーパータオルの余白部分を水道蛇口のハンドル部分にかぶせて、止水するとよい、といわれています。

タオルは共有しないでください。きれいになった手でドアノブにも触れないようにしましょう。



①	床に嘔吐した吐物	まず、使い捨てマスクと手袋をします。 家庭用塩素系漂白剤を、濃度 1%製品なら 50 倍に、5～6%製品なら 250 倍から 300 倍に薄めます。 新聞紙をその希釈液に浸し、柔らかくなったところで吐物の周りを取り囲むように包み取り、ビニール袋に捨てます。全部取り終わったら、ペーパータオルやトイレトペーパーなどに希釈液を浸し、床面を拭き、それもビニール袋に捨てます。 最後に使い捨て手袋の端をつまんで、裏返すように脱ぎ、ビニール袋に捨て、輪ゴムで密閉し廃棄します。
②	吐物や下痢便がついた下着	できれば、①に準じて処理しましょう。
③	大事な衣服やカーテン	①で作った希釈液に 15 分程度浸してから、家族のものと一緒にせず、洗剤を入れた液で静かにもみ洗いしましょう。 色が落ちるのを避けたいときは、数分間熱水洗濯しましょう。
④	食器	患者と共用しないでください。食事後、85℃以上の湯に1分半以上つけるか、①で作った漂白剤希釈液に 10～15 分程度浸してください。
⑤	ドアノブ	①で作った希釈液で拭き、その後腐食しないように水で拭いてください。
⑥	カーペット	硬い床と同じように処理し、①の希釈液で繰り返し拭き、乾燥したのちも、ほこりなど吸い込まないように注意を払いましょう。

## <参考>

[厚生労働省 HP](#) → [政策について](#) → [健康・医療](#) → [健康](#) → [感染症・予防接種情報](#) → [その他の感染症情報](#)  
→ [感染性胃腸炎\(特にノロウイルスについて\)](#)

【副院長 竹内 東光】

