



## ノロウイルスについて

**ノロウイルスとは:** ノロウイルスの大きさは直径 27nm~37 nm \* 1nm=100 万分の 1mm

ノロウイルス感染症はウイルス性食中毒の代表とも呼ばれる感染症です。感染者数は年々増加傾向にあるウイルス性食中毒として危険性が注目されているウイルスでもあります。

### 特徴

- ・ 「感染性胃腸炎」のひとつで感染力が強く、少量で感染、発症します。
- ・ 感染したウイルスはヒト小腸で増殖し消化器症状を起こします。
- ・ ノロウイルスには多数の遺伝子型が存在するため、同じ人が複数の違った型のウイルスに感染することがあり、一度かかっても再感染する場合があります。
- ・ 乳幼児から高齢者に至るまで広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。

### 症状

- ・ 嘔吐・腹痛・下痢・38°C程度の発熱。
- ・ 潜伏期間は24~48時間。
- ・ 症状は1~2日続き治癒しますが、免疫力の低下した老人や乳幼児では長引くことがあります。
- ・ 感染しても発症しないまま終わる場合（不顕性感染）や風邪症候群と同様の症状が現れるだけのこともあります。



### 感染経路

- ・ ウイルスを大量に含む糞便や吐物から人の手を介して感染します。
- ・ 家庭や共同生活施設などヒト同士の接触する機会が多い場所で、ヒトからヒトへ飛沫感染します。
- ・ 汚染された二枚貝などを、生あるいは十分に加熱調理しないで摂取した場合や、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に感染します。

\*平成25年度ではノロウイルスによる食中毒の割合は、食中毒全体の60.9%を占めています。



### 治療

- ・ ワクチンがなく、有効なウイルス薬は存在しません。
  - ・ 整腸剤や痛み止めなどの処方等、対症療法が中心です。
  - ・ 脱水症状が強い場合には、輸液が行われることもあります。
- ※家庭においては、電解質を含まない湯冷ましやお茶等は水分の吸収が遅いため、スポーツドリンクを人肌に温めてから飲むことが望ましいです。



### 予防法

- ・ 食品の中心温度85°C以上で1分間以上の加熱を行ってください。
- ・ 食事前、トイレの後、下痢などの汚物処理やオムツ交換を行った後には手洗いを徹底してください。
- ・ まな板、包丁、食器、ふきん等は熱湯（85°C以上）で1分間以上の加熱が効果的です。

## ノロウイルスを死活化するための消毒方法

- ☆次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。(エタノールや逆性石鹼は効果がありません)  
塩素系消毒剤(商品名;ピューラックス、ミルトン)は塩素濃度約200ppm(0.02%溶液)  
家庭用漂白剤(商品名;ハイター、ブリーチ)は200~250倍に薄めて使用する。
- ☆市販の漂白剤(塩素濃度約5%)を250倍希釈にして作る場合  
例)2Lの水に漂白剤を約8ml入れる。空のペットボトルを使用すると便利です。
- ☆市販のものには希釈の必要がないノロキラース、ノロキンクリア等があります。

## 糞便や吐物の処理方法

- ☆床等に飛び散った吐物や糞便を処理するときには、マスク、手袋を着用し汚物中のウイルスが飛び散らないように、ペーパータオル等で静かに拭き取る。
- ☆拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床を拭き取り、その後水拭きする。(使用したタオルは使い捨てにする)
- ☆拭き取りに使用したペーパータオル等はビニール袋に密閉して廃棄する。

## 処理の際のポイント!

- ・ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、吐物や糞便は乾燥しないうちに、床等に残らないように速やかに処理する。
- ・処理した後は、ウイルスが屋外に出て行くように十分な換気を行う。
- ・感染者のいる場合、トイレ、ドアノブ、蛇口、手すりなどは汚染しやすい箇所であるため、汚れを落とした後に次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。

## 腸内環境アップのための日常生活のポイント!

日頃から腸内環境を良好に保つことが、免疫機能をアップさせ病気にかかりにくくするといわれています。人の体の免疫システム全体の70%が腸に集中しており、腸内の善玉菌が腸内免疫の活性化に深く関与しているためです。

腸内環境を整えるポイントは

- ① 肉の多い食事をやめる。(悪玉菌が増えるため)
- ② 食物繊維や発酵食品(ヨーグルト、漬物、納豆、チーズなど)を摂取する。
- ③ 適度な運動をする。
- ④ ストレスをためこまない。



**ノロウイルスは11月頃から発生が増え始め12月~翌年1月が発生のピークになる傾向がありますので、食中毒に留意し健康な毎日を送りましょう!**

検査の予約やご相談は、Tel.03-3668-6806へご連絡ください。

今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局

Tel.03-3668-6803/E-mail:[mail@soiken.or.jp](mailto:mail@soiken.or.jp)

