

毎年秋から春にかけて下痢やおう吐などの症状の胃腸炎が多く発生します。胃腸炎を起こすウイルスにはいろいろな種類がありますが、その中でも多くの原因となっているのがノロウイルスです。

今回はノロウイルス感染症の症状や感染経路、予防と対策についてお話します。

●ノロウイルス感染症とは？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に**冬季に流行**します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。食品だけでなく、感染者の嘔吐物や便にも大量に含まれているため、二次感染を起こしやすいのも特徴です。

●ノロウイルス感染症の症状

潜伏期間（感染から発症までの時間）は**24～48 時間**で、主な症状は**吐き気、嘔吐、下痢、腹痛**であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が**1～2 日**続いた後、治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

●感染経路

★食品からの感染

- 感染した食品取扱者の手洗い不足等により、手指についたウイルスによって食品が汚染され、その食品を食べて感染する
- ウイルスが蓄積した二枚貝などを、加熱不十分なまま食べて感染する

★人から人への感染

- 患者のふん便やおう吐物に触れ、手指などについたウイルスが口から入って感染する
- 家庭や施設内などで、ノロウイルスを含んだ飛沫などが口から入って感染する

●ノロウイルスの治療

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常、対症療法が行われます。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、**水分と栄養の補給を充分に行いましょう**。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

止しゃ薬（いわゆる下痢止め薬）は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。

●予防と対策

加熱調理

加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱すること。中心温度 85～90℃で 90 秒間以上加熱することが必要です。

調理道具の手入れ

調理器具や調理台は、いつも清潔にしましょう。まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗浄すること。ときどき、煮沸消毒をする、あるいは次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 200ppm）で浸すように拭いて消毒すると、より効果的です。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppm の濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 100ppm の濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

- ▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ▶消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

手洗いをしっかり！

特に、食事前とトイレの後、調理前後は必ず手を洗いましょう。手洗いは、石けんで手首まで(30 秒程度)よく洗浄し、すすぎは流水で十分にすること。2 回繰り返すとより効果的です。

Point 嘔吐物や便の処理

嘔吐物や便を掃除するときは、使い捨てのマスクと手袋を着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないように、静かに拭き取ります。床に付着した便や吐物は次亜塩素酸ナトリウムで拭き取ってください。また、ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、空気感染することがありますから、取り残しのないように速やかに処理することも重要です。

感染が疑われた場合は、最寄りの保健所やかかりつけの医師にご相談下さい。

また、保育園、学校や高齢者の施設等で発生したときは早く診断を確定し、適切な対症療法を行うとともに、感染経路を調べ、感染の拡大を防ぐことが重要ですので、速やかに最寄りの保健所にご相談下さい。