

# 感染性胃腸炎(ノロウイルス)

「感染性胃腸炎」は、細菌やウイルス等を原因とし、発熱、下痢、おう吐、腹痛等を主症状とする感染症です。毎年、冬季（11月頃から2月頃）には、「ノロウイルス」を原因とする感染性胃腸炎が流行します。そこで、ここではノロウイルスによる感染性胃腸炎について御紹介します。

## ★症状★

◇潜伏期間は24～48時間です。

◇吐きけ、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱等の症状が1～2日続きます。

◇予後は良好で、後遺症はありません。しかし、症状が治まってからも、1週間程度、長いと1箇月程度ふん便中にノロウイルスが排出され続けるため、注意が必要です。感染しても発症しなかったり、軽い風邪のような症状だけで済んだりすることもあります。このようなときでもふん便中にはノロウイルスが排出されています。

◇ノロウイルスには非常に強い感染力があり、また、多くの種類があるので、何度もかかることがあります。



## ★治療方法など★

◇ノロウイルスに対する特效薬やワクチンはありません。このため、通常、症状を和らげる治療（対症療法）が行われます。

◇特に体力の弱い乳幼児は、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十分に行いましょう。水分補給は、お茶や白湯ではなく、適度な糖分と塩分が含まれたものを取りましょう（薬局等で「子どもの水分補給用イオン水」等で売られています。）。

なお、止しゃ薬（いわゆる下痢止め薬）は、回復を遅らせることがあるので、自己判断では使用しない方が望ましいでしょう。



## ★感染経路★

主な感染経路は以下の3つです。

### ◇人から食品を介した感染

ノロウイルスに感染した人がノロウイルスを調理した食品につけてしまい、これを食べることで感染します。

### ◇ノロウイルスが蓄積等した食品の加熱不足等による感染

カキなどのウイルスが蓄積または付着した食品を生のまま、または十分に加熱せずに食べることで感染します。また、ウイルスに汚染された水（井戸水等）を消毒不十分で飲んだ場合でも、感染することがあります。

### ◇人から人への感染

患者のおう吐物やふん便に触れた手指等を介して口からウイルスを取り込んだり、おう吐物等に含まれていたウイルスが乾燥し、空中に浮遊しているものを吸い込むことで感染します。

## ★予防方法★

主に以下の3つの方法があります。

### ◇正しい手洗いを行いましょ！

手指に付着しているノロウイルスを減らすことができます。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢の患者の汚物処理やおむつ交換を行った後などは、必ず行いましょう。

つめを短く切って、石けんを十分に泡立て、手の隅々まで正しく洗い、すすぎは流水で十分に行い、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きましょう。



### ◇食品からの感染を防ぎましょ！

加熱して食べる食品は、中心部までしっかりと加熱（中心温度85～90℃以上で90秒以上の加熱）しましょう。

調理器具や調理台は洗剤を使って十分に洗った後、次亜塩素酸ナトリウム消毒液（または煮沸）で消毒しましょう。



### ◇人から人への感染を防ぎましょ！

患者のおう吐物やふん便を処理するときは、マスクと使い捨て手袋を着用し、ペーパータオル等で静かに拭き取った後、次亜塩素酸ナトリウム消毒液で浸すように床を拭き、その後水拭きをします。

使用済みのペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して捨てます。この際、ビニール袋に廃棄物が十分に浸るぐらいの次亜塩素酸ナトリウム消毒液を入れると、より効果的です。

ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂いますので、おう吐物等は速やかに処理し、十分に換気を行いましょう。

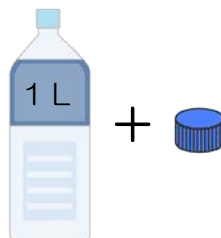
### ※消毒には、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を！（アルコール消毒液では効果がありません。）

家庭用の塩素系漂白剤を薄めて、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を作ることができます。調理器具や床等の消毒には0.02%、汚物やおむつ等の消毒には0.1%程度の濃度のものを使用します。

＜作り方＞（※）家庭用の塩素系漂白剤（5%）を原液とした場合

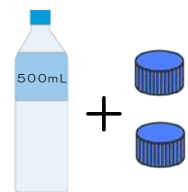
#### 0.02%消毒液の作り方

1Lのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯弱（5mL）の漂白剤を加えます。



#### 0.1%消毒液の作り方

500mLのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯（10mL）の漂白剤を加えて作ります。



なお、使用に当たっては、「使用上の注意」を確認してください。また、消毒液は子どもの手の届かないところに保管してください。

**気になる症状がある場合は、すぐにかかりつけの医療機関を受診しましょう！**



#### ★お問合せ先★

〇京都市保健福祉局衛生環境研究所 微生物部門

(TEL:075-606-2676 FAX:075-606-2671)

(平成28年12月編集)