



< 防 ご う ! ノ ロ ウ イ ル ス 感 染 >



Q ノロウイルスによる胃腸炎はどのようなもの？

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、人の腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。

～「ノロウイルスと感染性胃腸炎」について～

ノロウイルスは、冬季の「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスですが、感染性胃腸炎は、多種多様な原因によるものを含む症候群であり、主な病原体は、細菌、ウイルス、寄生虫があります。これら病原体のうち、ウイルスは、ロタウイルス、腸管アデノウイルス、そしてノロウイルスがあるため、ノロウイルスの感染者は、「感染性胃腸炎」の一部として報告されています。

Q ノロウイルスに感染するとどんな症状になるの？また、登園のめやすは？

潜伏期間（感染から発症までの時間）は 24～48 時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これら症状が 1～2 日続いた後、治癒します。

登園のめやすは、「嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること」です。登園の際には、「登園届（保護者記入）」が必要です。

ノロウイルスは下痢等の症状がなくなっても、1 週間～1 か月程度便の中にウイルスの排出が続くことがあるので、オムツ等の取り扱いには十分注意が必要です。



Q ノロウイルスによる感染性胃腸炎のまん延を防止する方法は？

家庭内や集団で生活している施設においてノロウイルスが発生した場合、そのまん延を防ぐためには、ノロウイルスに感染した人のふん便や吐ぶつからの二次感染、ヒトからヒトへの直接感染、飛沫感染を予防する必要があります。

ノロウイルスは少量のウイルスであつという間に感染してしまいます。この時期の乳幼児の下痢便および吐ぶつには、ノロウイルスが大量に含まれていることがありますので、処理の仕方には十分注意が必要です！

1 2 日以上前にノロウイルスに汚染されたカーペットを通じて、感染が起きた事例も知られており、時間が経っても、患者の吐ぶつ、ふん便やそれらにより汚染された床や手袋などには、感染力のあるウイルスが残っている可能性があります。このため、これら感染源となるものは必ず処理をしましょう。

床等に飛び散った患者の吐ぶつやふん便を処理するときには、使い捨てのガウン（エプロン）、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、ふん便、吐ぶつをペーパータオル等で静かに拭き取ります。拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約 200ppm）で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをします。おむつ等は、速やかに閉じてふん便等を包み込みます。

おむつや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します。（この際、ビニール袋に廃棄物が十分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約 1,000ppm）を入れることが望ましい。）

嘔吐物の処理方法

☆消毒液の作り方☆

ノロウイルスに対しては塩素系消毒剤である **次亜塩素酸ナトリウム** による消毒が有効です。次亜塩素酸ナトリウムは、希釈して（薄めて）使用します。今回は、市販されている家庭用塩素系漂白剤を希釈して作る方法をお伝えします。

【参考】 ペットボトルを使用した希釈方法

右の写真のように500mlのペットボトルのキャップ（ふた）は約5mlの容量です。計量カップ等がない場合は、これを用いて希釈できます。

（例）原液が5%の消毒剤（ハイター、ブリーチなど）を希釈する場合

消毒対象：便や吐物が付着した床やおむつ等のとき

●キャップ**2杯**（約10ml）の消毒剤原液を、ペットボトル1杯（500ml）の水に加えれば、**1000ppm（0.1%）**の消毒液ができます。

消毒対象：衣服や器具などのつけ置き、トイレの便座やドアノブ、手すり、床等のとき

●キャップ**半分弱**（約2ml）の消毒剤原液を、ペットボトル1杯（500ml）の水に加えれば、**200ppm（0.02%）**の消毒液ができます。

★薄めた消毒液は時間が経つにつれて効果がなくなりますので、
使うときに必要な量だけ作り、作り置きをしないでください。



（注）消毒液の入ったペットボトルは、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表示してください。

☆家庭でのケア

＝下痢をしたとき＝

- *脱水にならないように、こまめに水分を与えましょう。
- *下痢の回数が多いときは、おしりだけでもお湯で洗ってあげると、おしりかぶれに有効です。

*嘔吐がなければ、おかゆやうどん・

ソーメン、お味噌汁（上澄み）などの消化に良いものを与えてもかまいません。

与えて悪いものとして、牛乳、バター、ポテトチップ、揚げ物、油の多い肉・魚、みかん、繊維の多いもの（ごぼう、人参、豆類、海藻）甘いもの（ケーキ、チョコレート、菓子パン）などがあります。



＝下痢＋嘔吐を伴っているとき＝

*嘔吐がひどいときは水分補給が必要ですが、一度にたくさん飲ませると、また吐いてしまいます。嘔吐している場合はしばらく様子を見て、吐き気がおさまったら少しずつ（スプーン1杯ずつ5～10分おき程度）水分を与えましょう。

*食事は無理に取らせる必要はありません。吐き気がおさまり、食欲が出てくれば、おかゆなど消化に良いものを少しずつ与えましょう。

