

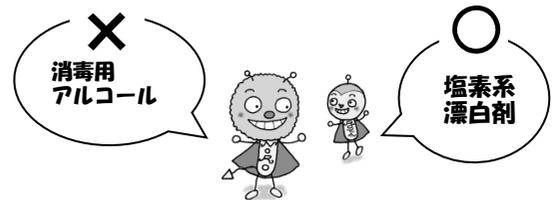
# 感染性胃腸炎(ノロウイルス)に気をつけましょう



毎年、寒い季節になると「ノロウイルス」による感染性胃腸炎が全国で流行するようになります。以下の点に注意して感染を防ぎましょう。

## ノロウイルスとは？

- **主な症状** おう吐・吐き気・下痢・発熱
- **潜伏期間** 1～2日程度
- **発生時期** 11～3月にかけて多く発生
- **特徴**
  - 症状は2～3日持続した後、自然に治ります。
  - 予防薬や治療薬はありません。
  - 感染力が強いのでごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。
  - 免疫ができてくいたので、『1度かかったら大丈夫』ということはありません。
  - ノロウイルスは熱に弱いので、**加熱(85℃1分程度)**することで殺菌することができます。
  - **塩素系漂白剤**で殺菌できますが、消毒用アルコールではほとんど効果がありません。
  - **流水と石けんによる手洗い**が感染予防に効果的です。



## どうやって感染するの？

### ● 人から人に感染するケース (感染者の吐物や便から)

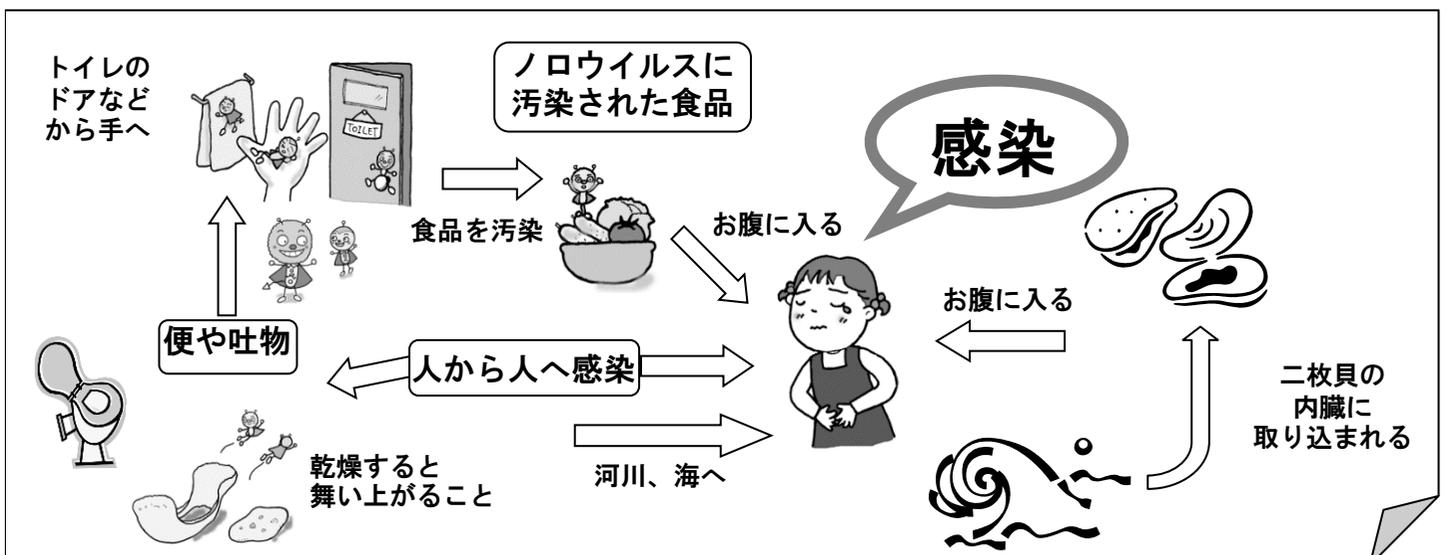
感染者の吐物や下痢便の中には、大量のノロウイルスが含まれています。感染者の吐物を処理する際に、手や衣類にウイルスがついてしまうことがあります。また、感染者がトイレ(大便)の後、よく手洗いせずに、蛇口やタオル、ドアなどに触ると、そこにノロウイルスが付着し、それを他の人が触ることで手について感染することがあります。

### ● 食品から感染するケース (感染者が調理した食品)

下痢症状のある感染者が、手洗いをよくせずに調理をすることで、ノロウイルスが食品に付着してしまい、それを食べた人が感染することがあります。

### ● 食品から感染するケース (二枚貝を生で食べる)

感染者の便とともに排出されたノロウイルスが、浄化槽や終末処理場から河川を経て海に流れつき、そこにいる二枚貝の中に蓄積されることがあります。ノロウイルスは熱に弱いので、加熱して食べれば何も問題ありませんが、生で食べると感染してしまうおそれがあります。



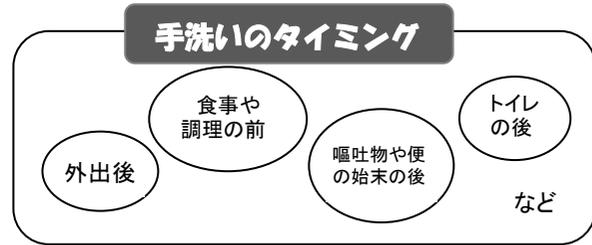
## 健康観察と早めの受診

- おう吐や下痢などの症状がある場合は、早めに受診しましょう。また脱水症状をおこさないように、水分補給に努めましょう。自己判断で下痢止め等の内服をすることは避けましょう。
- 症状は通常2～3日程度で治まります。しかし、便中には2週間ほどウイルスが排泄されますので、感染者は引き続き手洗いや入浴の際に石けんによる十分な洗浄が必要です。

## 二次感染予防

### ● 手洗いは二次感染予防の基本です

- ・石けんと流水でしっかり洗いましょう。
- ・共用タオルの使用は避け、ペーパータオルや個人専用のタオルを使いましょう。



### ● おう吐物の処理

#### \* 吐ぶつや便の処理時は使い捨ての手袋・マスク・汚れても良いエプロンをつけて処理する

- ・おう吐物は使い捨ての布やペーパータオルなどで外側から内側に向けて折りこみながら、静かにふき取ります。
- ・使用したペーパータオル等は周りに触れないようにして、すぐにビニール袋に入れて密封します。
- ・汚染した部分は消毒薬を染み込ませたペーパータオル等で覆うか、浸すように拭き10分程度放置します。金属はさびることがあるので10分程度たったら水拭きしましょう。

### ● 下着や汚れた衣類は消毒をして洗濯しましょう

まず、付着した便やおう吐物を取り除き、その後85℃で1分以上になるように熱湯消毒するか、塩素系の消毒液に10分間つけて消毒し、家族のものとは別で洗濯します。

### ● お風呂に入る際の注意

下痢症状のある感染者の入浴は一番最後にするかシャワー浴にします。風呂の湯につかる場合は、その前にお尻を石けんでよく洗い流しましょう。風呂の水は毎日かえて、浴槽等は清潔に掃除をします。タオルやバスタオルの共用はやめましょう。

## 消毒

### \* ノロウイルスに有効な消毒方法は、加熱消毒と塩素系消毒薬による消毒のみです

#### ● 加熱消毒

- ・85℃以上で1分以上保たれるように加熱します。(熱湯消毒、スチームアイロン、高温乾燥機等も有効)

#### ● 塩素系消毒薬による消毒

- ・用途に応じた濃度に希釈し、消毒します。



#### 《消毒薬の希釈》 \* ペットボトルを使用する方法

濃度	0.1% (1000ppm)	0.02～0.05% (200～500ppm)
用途	おう吐物の処理	日常の消毒
水で希釈する次亜塩素酸ナトリウムの量	500mlのペットボトルにキャップ2杯(10ml)	500mlのペットボトルにキャップ1杯(5ml)

#### 《使用上の注意》

- ・時間経過により消毒効果が低下するため、作り置きせず1日で使い切る。特に、直射日光や高温の環境下で効果が低下する。
- ・塩素系消毒薬は開封後時間が経過すると、濃度が低下する可能性あり。希釈にお湯を用いない。
- ・強いアルカリ性のため、ゴム(ビニール)手袋などを使い、原液が直接手につかないようにする。
- ・人体の消毒には使用できない。
- ・子どもなどが誤って飲まないように注意する。

大分市保健所保健予防課 TEL:536-2851