

ノロウイルス等による 感染性胃腸炎を予防しましょう

感染性胃腸炎は、一年を通じて見られますが、特に冬から春にかけてはノロウイルスやロタウイルスによる発生が多くなります。

これらのウイルスは感染力が強く、少量のウイルスで感染が成立するため、集団発生や家庭・施設等で感染者がいる場合は二次感染を起こすことがありますので、これからの時期は、特に感染防止に心がけましょう。

1 ノロウイルス、ロタウイルスとは？

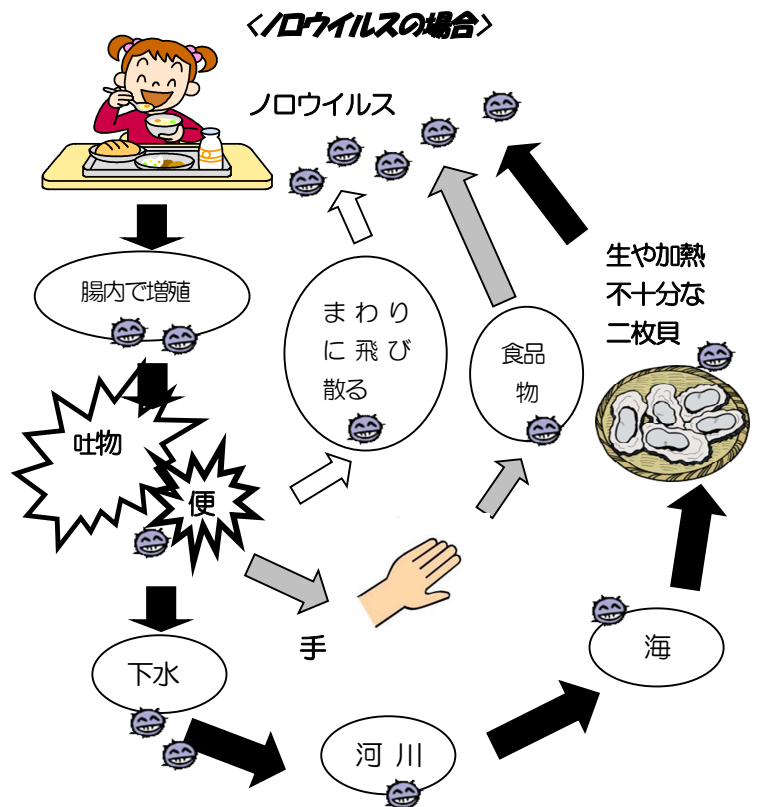
	ノロウイルス	ロタウイルス
主な症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱	おう吐、下痢（白色）、発熱
潜伏期間	1～2日間	約2日（1～3日）
経過	通常、3日以内で回復	通常、おう吐は1～2日、下痢は1週間程度で回復
流行	<ul style="list-style-type: none"> 主に秋から冬（11～3月）に多発する。 乳幼児、学童、成人のいずれにおいても発生する。 	<ul style="list-style-type: none"> 主に冬から春（1～4月）に多発する。 乳幼児を中心に流行するが、成人でも集団発生が見られることがある。
治療	<ul style="list-style-type: none"> ウイルスに効果のある薬はないため、症状を緩和させるための薬での治療となる。 おう吐・下痢による脱水症状やおう吐物をのどに詰まらせることによる窒息・誤嚥性肺炎に気をつける必要がある。 特に、乳幼児や高齢者では重症化することもあるため、早めに医療機関を受診する。 	
その他	症状がなくなっても、通常では1週間（長いときで1か月間）程度、便からウイルスが排出されるため、症状改善後も注意が必要です。	

2 感染経路について

ノロウイルスやロタウイルスは感染力が強く、感染経路は、ほとんどが経口感染（ウイルスが口から入って感染すること）ですが、吐物等の中に含まれているウイルスが、乾燥して空気中をたどると、これが口に入って感染することもあるといわれています。

感 染 経 路

- ① 調理する人が感染しており、その人の手指を介して汚染された食物等を食べた場合
- ② 感染者の糞便や吐物及びそれらに汚染された物（ドアノブやオムツなど）を触った手などから口に入る場合（二次感染）
- ③ 汚染された貝類を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合



3 二次感染防止のために

手洗い

・感染予防の基本は手洗いです。
特に調理前、食前、排便後には石けんと流水で手をよく洗いましょう。(石けん自体にはウイルスを殺す効果はありませんが、手の汚れ等を落とすことでウイルスをはがれやすくなります)
手拭きタオルは共用せず、使い捨てのペーパータオル等を使用しましょう。



*スプレーによる消毒は適しません。
消毒は、加熱(85℃・1分以上)または、消毒液を使用する方法があります。

【市販の家庭用塩素系漂白剤(塩素濃度約5%)の場合】

対象	濃度・希釈倍率	希釈方法
○便や吐物が付着した床等 ○衣類などの漬け置き	1000ppm (0.1%) 50倍	① 500mlのペットボトル1本の水に10ml(ペットボトルキャップ2杯) ② 5Lの水に100ml(漂白剤のキャップ5杯)
○食器などの漬け置き ○トイレの便座やドアノブ、手すり、床等	200ppm (0.02%) 250倍	① 500mlのペットボトル1本の水に2ml(ペットボトルキャップ半杯) ② 5Lの水に20ml(漂白剤のキャップ1杯)

※漂白剤のキャップ：1杯約20~25ml、ペットボトルのキャップ：1杯5ml

参考：厚生労働省「社会福祉施設、介護老人保健施設におけるノロウイルスによる感染性胃腸炎の発生・まん延防止策のいっそうの徹底について」

消毒

- ① ノロウイルスやロタウイルスには、次亜塩素酸ナトリウム(市販の家庭用塩素系漂白剤(塩素濃度約5%)を希釈したもの)が効果があります。(アルコールや逆性石鹼、流水式洗浄除菌水などは適しません)
- ② ウイルスに汚染される可能性のある物、場所(トイレ、水洗トイレのレバー、手洗い場や流しのカラン、手すり、ドアノブ、玩具等よくふれる箇所)について消毒を実施しましょう。
- ③ 消毒は、ペーパータオル等で浸すように拭き10分くらいおいて水拭きしてください。

4 糞便や吐物の処理

ノロウイルスやロタウイルスは乾燥すると空気中にたどり、これが口に入って感染することがあるので、汚物や拭き取りに使った物を放置して乾燥させないことが重要です。

<準備するもの>

- 使い捨てのマスク、手袋、エプロン
- 次亜塩素酸ナトリウム
- ペーパータオルや新聞紙
- 大きめのビニール袋

START

- ① 嘔吐物周辺に人が近づかないようにします。また、窓を開けて換気します。

- ② 使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用し、汚物が飛び散らないように0.1%次亜塩素酸ナトリウムで浸したペーパータオルや新聞紙などで上から覆うようにしてきれいに拭き取ります。(広範囲に飛び散っているようであれば、足裏につかないよう新聞紙を敷きながらその上を歩くようにして嘔吐物に近づきます。)

GOAL

- ⑤ 処理が終わったら丁寧に手洗いをしましょう。また、靴の裏なども消毒しましょう。

- ④ 汚物と拭き取りに使ったもの(マスク、手袋、ペーパータオル等)はビニール袋内で0.1%次亜塩素酸ナトリウムを振りかけて浸し密封して捨てます。

- ③ 拭き取った床等は、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染みこませたペーパータオルや新聞紙などで浸し10分くらいおいてから水拭きします。(2m以上飛び散っていることが多いので広範囲に覆い消毒しましょう)



糞便や吐物で汚れた衣類やシーツなどは、付着した汚物を処理した後、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いをします。その後、85℃・1分以上の熱水洗濯をするか、塩素系の漂白剤に約10分つけおき消毒してから他のものと分けて洗濯しましょう。



入浴は、まずおしりを石けんでよく洗ってから入りましょう。症状のある時は、できればシャワーだけにし、回復後、ウイルスが排出されている期間(約1週間、長いときで約1か月間)は入浴順番を最後にしましょう。また、手ぬぐいやバスタオルは、自分専用のものを使いましょう

<問い合わせ先>

旭川市保健所健康推進課
保健予防係
電話 0166-25-9848