

健康だより

2014
Vol.52
Dec.

ノロウイルスにご用心！

急性胃腸炎、食中毒の原因ウイルスの1つとして知られているノロウイルスについての特集です。

症状

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、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

ほとんどが**経口感染**です。

- ・感染した人の糞便や吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合
- ・食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- ・汚染されていた二枚貝(カキなど)を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ・ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合
- ・家庭や共同生活施設など人同士の接触する機会が多いところで人から人へ飛沫感染等直接感染する場合があります。

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。



ノロウイルスにはアルコール系の消毒液では効果が不十分です。
完全に失活化するには**次亜塩素酸ナトリウム液**で消毒をしましょう！

- 衣類・調理器具・環境の消毒、便・吐物の処理 **<200ppm(0.02%)次亜塩素酸ナトリウム液 >**
500mlペットボトル1本の水に、ハイターの原液(濃度5%)をペットボトルのキャップ半分以下(約2ml)加える。
- 便・吐物の廃棄 **<1,000ppm(0.1%)次亜塩素酸ナトリウム液 >**
500mlペットボトル1本の水に、ハイターの原液(濃度5%)をペットボトルのキャップ2杯(約10ml)加える。

予防のポイント



- ・最も大切なのは**手を洗うこと**です。特に排便後、また調理や食事の前には石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。
- ・カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう(中心温度**85～90℃**で**90秒以上の加熱**)。
- ・調理器具等は洗剤などを使用し十分に洗浄した後、**次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)**で浸すように拭くことでウイルスを失活化できます。また、まな板・包丁・へら・食器・ふきん・タオル等は熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱が有効です。
- ・便や吐物を処理する際は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないよう、ペーパータオル等で静かに拭き取りましょう。拭き取った後は、**次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)**で浸すように床を拭き、その後水拭きします。拭き取りに使用したペーパータオル等は、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1,000ppm)**を入れて処理することが望ましいです。ノロウイルスは乾燥すると空中に漂うため、便や吐物は乾燥しないうちに処理し、処理後は十分に換気を行いましょう。
- ・ノロウイルスは感染力が強いため、感染者が発生した場合は環境(ドアノブ・カーテン・リネン類・日用品等)の消毒を行いましょう。

※詳細は厚生労働省HP(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html)

