

～ 冬季に流行しやすい感染症 ～

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

【症　状】

■ 潜伏期間：**24～48時間**

■ **吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱**が見られます。多くの場合、これらの症状が1～2日続いた後に回復します（感染しても症状が出ない場合もあります）。

■ **症状が治まっても、便中に1か月程度ウイルスが排泄されることがあります。**

■ 高齢者や乳幼児では、脱水などにより重症化したり、吐物が誤って気道に入り、窒息や肺炎を起こす場合があるため、注意が必要です。

■ **口から水分を十分に摂れない場合や症状がひどい場合は、早めに医療機関を受診しましょう！**



【感染経路】



（接触感染）便や吐物から**人の手等を介して二次感染する場合。**

（経口感染）**汚染された二枚貝などの食品を、十分に加熱調理せずに食べた場合。**

（飛沫感染）吐物が床に飛び散った際などに、ウイルスが含まれた飛沫を吸い込んでしまった場合。

（空気感染）吐物や便が乾燥し、ウイルスが付着したほこりを空気と一緒に吸い込んだ場合。

【治療・検査】

■ ノロウイルスに有効な**抗ウイルス薬はありません。**

■ 脱水症状に対する**「対症療法」**が行われます。

■ 下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあります。

■ 3歳未満又は65歳以上の方では、検査キットでの検査が保険適用となっています（検査は主治医の判断で行います）。



感染対策の基本は
「手洗い」です！

【感染対策】

■ 調理や食事の前、トイレの後、オムツ交換の後には、**石けんと流水でよく手を洗いましょう。**
（症状がある場合は、調理など食品の取り扱いはしないようにしましょう。）

■ 手拭き用タオルは、共有せず、**個人専用タオル又はペーパータオルを使用しましょう。**

■ 下痢をしている場合は、シャワー浴か、**浴槽に入る場合は最後に入浴しましょう。**

■ 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう**（85℃以上で90秒以上）**。

■ 汚染した調理器具はよく洗い、**熱湯又はハイター等の次亜塩素酸ナトリウムで消毒**をしましょう。

■ 吐物や便は適切に処理しましょう。

【消毒の方法】

ノロウイルスに、“アルコールは効きにくい”とされています。

■ 次亜塩素酸ナトリウムを含む「消毒薬」での消毒する場合

＜主な商品名＞ハイター（ワイドハイターは除く）、ブリーチ、ミルトン、ピューラックス 等

※ 次亜塩素酸ナトリウム濃度が5～6%のものを使用します。
成分、濃度、使用期限を確認してから使用しましょう！



＜希釈方法＞

	便や吐物が付着していない物（例：ドアノブ、手すり、調理器具 等）		便や吐物が付着している物（例：吐物や便が付着した床や衣類 等）	
濃 度	0.02%（200ppm）		0.1%（1,000ppm）	
作り方	「2ℓ」のペットボトル（水）で作る場合			
	消毒液	キャップ2杯（10mℓ）	消毒液	キャップ8杯（40mℓ）
	「500mℓ」のペットボトル（水）で作る場合			
	消毒液	キャップ1／2杯	消毒液	キャップ2杯

※使用時は、十分に換気をしましょう。
※霧吹き等での噴霧ではなく、つけ置き（10 分程度）又は消毒液をしみこませたタオル等で拭き取ってください。
※金属に使用すると、さびる場合がありますので、消毒後の拭き取りを十分にしてください。

■ 「熱水」又は「スチームアイロン」で消毒する場合

※消毒薬が使用できない場合の代用としての使用をお勧めします。

用途	衣 類	布 団	カーペット
方法	①付着した吐物や便を処理した後、洗剤を入れた水の中でもみ洗いする。 ②85℃以上の熱水で 1 分以上加熱する。 （洗濯後、乾燥機を使用するとより効果的）	①付着した吐物や便を処理した後、よく乾燥させる。 ②スチームアイロン（85℃以上1分以上）や布団乾燥機で加熱する。	①付着した吐物や便を処理する。 ②スチームアイロン（85℃以上1分以上）で加熱する。
		※中心部まで 85℃以上1分以上での加熱が望ましいです。	

目に見えない「ウイルス」がどこに付着しているか意識して作業することがポイントです！



【嘔吐物処理の仕方（一例）】

【準備する物】使い捨てエプロン・手袋・マスク、ペーパータオル、水拭き用タオル、ゴミ袋（2枚）、消毒薬

① 窓を開けて換気をする。
② 使い捨てエプロン、手袋、マスクを着用する。ゴミ袋を二重に重ね、0.1%の消毒液を作る。
③ 嘔吐物をペーパータオルで覆い、外側から内側に向けて一方向に拭き取り、ゴミ袋に捨てる。嘔吐物を全て拭き取ったら、ゴミ袋に消毒液を入れ、内側のゴミ袋の口を縛る。
④ 嘔吐物が付着していた床（半径2mの範囲）をペーパータオルで覆い、上から消毒液をまんべんなくかけ、10 分浸す（この時、ペーパータオルを踏み込み、靴裏の消毒をする）。
⑤ 消毒が終わったペーパータオルを寄せ集め、ゴミ袋に捨てる。
⑥ 消毒後の床を水拭き用タオルで水拭きし、ゴミ袋に捨てる。
⑦ 手袋→エプロン→マスクの順で脱ぎ、ゴミ袋に捨て、ゴミ袋の口を縛って廃棄する。
⑧ **流水と石鹸でしっかり手を洗う。**

【問合せ・相談先】最上保健所 保健企画課 感染症対策担当 TEL0233－29－1268

R8.10 月作成