

保健室だより

平成25年12月発行
大正大学保健室

今月は、『ノロウイルス感染症』について特集します。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。ノロウイルスにはワクチンがありません。予防対策を徹底しましょう。

●ノロウイルス感染症とは

ノロウイルスによる感染症は、「感染性胃腸炎」の一つで、多くは軽症に経過する疾患ですが、重篤化する場合もあるので、軽視しないようにしましょう。1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、100個以下の少ない量でも感染が成立する、感染力の強いウイルスです。症状がある人の便や吐物には、**大量のノロウイルス（便1g中に1億個以上、吐物1g中に100万個以上）**が含まれていますので、二次感染にも十分な注意が必要です。

●ノロウイルスの感染経路

感染経路には、主に「**人からの感染**」と、「**食品からの感染**」があります。

① 人からの感染

- 患者の便やおう吐物から人の手などを介して二次感染する場合
- 家庭や施設内などでの飛沫などにより感染する場合等

② 食品からの感染

- 感染した人が調理などをして汚染した食品を食べた場合
- ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べた場合等



●ノロウイルスの症状



ノロウイルスの電子顕微鏡写真
(撮影：微生物部ウイルス研究科)

潜伏期間
1～2日

- 嘔気・嘔吐
 - 下痢
 - 腹痛
 - 発熱(37℃台)
 - 頭痛など
- 症状の程度には、個人差があります。

回復

2～3日

二次感染に注意!

回復後も、1～2週間程度、便の中にウイルスが排出される可能性があります。

●治療について

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎への特別な治療法はなく、つらい症状を軽減するための処置（**対症療法**）が行われます。下痢などによる脱水症状を生じることがありますので、**ノロウイルス感染が疑われたら、早めに医療機関を受診し**、医師の指示に従って水分を摂ることを心がけながら、安静にして過ごしましょう。

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。脱水症状を起したり、体力を消耗しないように、水分と栄養補給を充分に行うことが大切です。

●予防対策 -3つのポイント-

1. 「手洗い」をしっかりと!

特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、温水による流水で十分に流しましょう。

アルコール消毒は、風邪やインフルエンザなどの予防には効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果がないといわれていますのでご注意ください。



2. 「人からの感染」を防ぐ!

家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や吐ぶつからの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。

ノロウイルスが流行する冬期は、乳幼児や高齢者の下痢便や吐ぶつに大量のノロウイルスが含まれていることがありますので、おむつ等の取扱いには十分注意しましょう。

3. 「食品からの感染」を防ぐ!

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。

85℃で1分以上の加熱が必要です。

調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしましょう。

まな板、包丁、食器、布巾等は使用後すぐに洗きましょう。

熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒が有効です。



<市販の漂白剤（ハイター）：塩素濃度約5%の場合の薄め方>

| 濃度（希釈倍率） | 希釈方法 |
|-------------------------------|---|
| 0.02%（200ppm） （環境消毒に使用） | 2ℓのペットボトル1本の水に10ml （原液をペットボトルのキャップ2杯） |
| 0.1%（1000ppm） （吐物・便の処理に使用） | 500mlのペットボトル1本の水に10ml （原液をペットボトルのキャップ2杯） |



（注）次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合、10分程度たったら水拭きしてください。また、塩素ガスが発生することがあるため、使用時は十分に換気しましょう。

●感染症法と学校保健安全法

感染性胃腸炎は、「**感染症法**」により五類定点把握疾患に定められ、全国約3000カ所（都内約264カ所）の小児科定点から患者数が毎週報告されています。「**学校保健安全法**」では、出席停止について、特に明記された疾患ではありませんが、**登校については、嘔吐や下痢が治まるなど、体調によって判断**することが望ましいといえます。