

# 保健室だより

平成 26 年 12 月発行

大正大学 保健室

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、一年を通して発生しますが特に冬期に流行します。ノロウイルスにはワクチンはありません。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「感染性胃腸炎」の一つで、多くは軽症に経過する疾患です。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嘔吐物には、大量のノロウイルス(便 1 g 中に 1 億個以上、嘔吐物 1 g 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

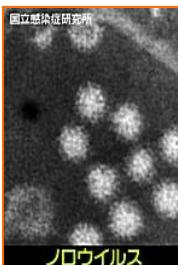
感染経路には、主に「人からの感染」と、「食品からの感染」があります。

### □ 人からの感染

- 患者の便や嘔吐物から人の手等を介して二次感染する場合
- 家庭や施設内等での飛沫等により感染する場合

### □ 食品からの感染

- 感染した人が調理等をして汚染され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等を食べた場合



## ノロウイルスの症状と治療

潜伏期間  
1~2日

- 嘔気・嘔吐
- 下痢
- 腹痛
- 発熱(37°C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。

- ノロ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。
- 現在、このノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。
- 下痢等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ましょう。
- 医師の指示に従って水分を摂ることを心掛けながら、安静にして過ごしましょう。脱水症状を起こしたり、体力を消耗しないように、水分と栄養補給を行なうことが大切です。

## 予防対策 -3つのポイント-

### 1. 「手洗い」をしっかりと！

- 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けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- アルコール消毒は、風邪やインフルエンザ等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言われています。



### 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、感染した人の便や嘔吐物からの二次感染・飛沫感染を予防する必要があります。
  - 便や嘔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、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ❖ 詳細は東京都福祉保健局HP(家庭向けパンフレット)をご覧ください。

### 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十分に加熱しましょう（中心温度 **85℃・1分以上** の加熱が必要です）。
- 調理器具・衣類・タオル等は、「熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効です。殺菌には、熱湯あるいは、0.02～0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。



＜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（希釀倍率）	希釀方法
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)



「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、ノロウイルス感染が疑われたら医療機関を受診し、**登校する際は必ず医師の指示（許可）を受けてください。**（二次感染を防ぐ為）。



### 旬 12月のレシピ ~ネギ味噌マヨの香ばしおにぎり(二人分)~

- ねぎはみじん切りにする。ツナはしっかり油を切る。
- ①とマヨネーズ、しょう油を合わせよく混ぜる。
- ごはんは4等分し、丸く握って軽くつぶし、表面に②を塗り広げる。白ゴマをちらしトースターで4～5分焼く。



出典：内閣官房内閣広報室HP/厚生労働省HP/国立感染症研究所HP/東京都感染症情報センターHP/

農林水産省HP「めざましごはん」より