

# 保健室だより



平成 21 年 1 月発行  
大正大学保健室



## ノロウイルスによる感染症について



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。感染性胃腸炎の場合、学校など集団生活の場で大規模な流行となることもあり、注意が必要です。正しい知識と予防対策を身に付けましょう。



### ◆ノロウイルスとは

普通の細菌よりずっと小さく、電子顕微鏡でなければ観察できないほど**小さな粒子**です。**人間の生きた細胞の中**でのみ増えることができます。ノロウイルスの**感染力は非常に強く**、わずかなウイルスが口の中に入っただけで感染します。

### ◆ノロウイルスによる感染性の主な症状は

ウイルスが口に入ってから、**1～2日**で**吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱（38 度以下）**といった症状が見られます。お腹にくる風邪とよく似た症状です。一般的に症状は 1～2 日で治まりますが、治っても **2 週間**ほどは便の中にウイルスが排泄されます。

### ◆感染経路は

#### 人から人へ感染する経路

1. ノロウイルスが大量に含まれる**便や嘔吐物**から、人の手などを介して**二次感染**する場合（**接触感染**）
2. 家庭や共同生活施設などで、**人から人へ直接感染**する場合（**飛沫感染**）
3. 乾燥した嘔吐物や便から、ノロウイルスを含むほこりが舞い上がり、そのほこりが**周囲の人の口**に入った場合（**空気感染**）



### 食品を介して感染する経路



1. 食品を取り扱う人が感染しており、その人を介して**汚染した食品**を食べた場合
2. **汚染されていた二枚貝**を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
3. 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



### ◆適切な消毒方法は

**調理器具など**：**0.02%次亜塩素酸ナトリウム**、または、熱湯（85℃以上）で1分以上の消毒が有効です。

**便や嘔吐物**：付着した床やトイレは、**0.1%次亜塩素酸ナトリウム**（商品名：ハイター）で消毒しましょう。

### ◆感染の予防は

- 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。
- 便や吐物进行处理する時は、**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。
- 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℃、1 分以上の加熱が必要です。**

### ◆治療法は

- 特効薬はありません。**対症療法**が一般で、自然に回復するのを待ちます。
- **水分補給や安静**に努め、回復期には**消化しやすい食事**をとるよう心がけましょう。
- 下痢止めや吐き気止めなどを使用すると、ウイルスが**腸内にとどまり**、回復を遅らせることがあります。
- 症状が消失した後も、**手洗いを徹底**することが大切です。

### ◆消毒・処理方法など詳細は

東京都 HP：[「防ごう！ノロウイルス感染」](#)（ご家庭での詳しい予防方法に関するパンフレット／482KB）をご覧ください。