

# 保健室だより

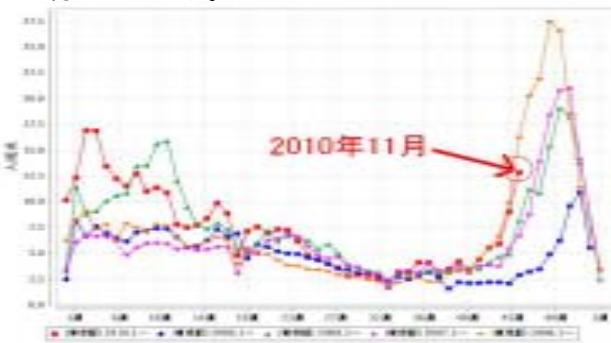
平成 22 年 12 月発行

大正大学保健室

12 月になりました。今月号ではインフルエンザと並んで、この時期に注意したい「ノロウィルス」について特集します。

## 東京都内の発生動向：感染性胃腸炎（ノロ以外のウィルス含む）

ノロウィルスなどを原因とする感染性胃腸炎は、通常秋から冬にかけて流行します。昨シーズンは、都内の高齢者施設や保育施設等から 283 件の集団発生が報告されました。東京都感染症発生動向調査等では、今後、感染性胃腸炎の流行拡大の懸念があるため、注意喚起を行っています。



## ノロウィルスのパワー

ノロウィルスは、100 個以下の少ない量でも感染が成立する、**感染力の強いウィルス**です。感染者の便たった 0.1 g に、数百万人の人を感染させるくらいのウィルスが含まれることもあります。

## ノロウィルスの症状

1~2 日間の潜伏期間を経て、**嘔気・嘔吐、下痢・腹痛、37 台の発熱**がみられます（症状の程度には個人差があります）。ノロウィルスを原因とする場合、**症状が続く期間は 1~2 日**ですが、**その後 1 週間、長い時は 1 か月**程度ウィルスの排泄が続くことがあります。

## ノロウィルスの治療

特効薬やワクチンはなく、自然回復を待ちます。脱水や体力の消耗を抑えるために、**水分と栄養補給**を心がけましょう。強い下痢止めは回復を遅らせることがあるので、医師の指示に従って服用しましょう。

ノロウィルスは世界中に広く分布しているとされ、アメリカ、イギリス、ニュージーランド、オーストラリア、フランス、スペイン、オランダ、アイルランド、スイスなどでヒトへのノロウィルスの感染が報告されています

## ノロウィルスの感染経路

人から食品を介して：ノロウィルスがついた手で配膳や料理をした為、食品が汚染され感染。集団感染の最大の原因。

食品から感染：ノロウィルスに汚染された二枚貝や井戸水から感染。

人から人への感染：感染者の便や嘔吐物が付いたものが口に入ったり、乾燥して舞い上がったノロウィルスを吸い込んだりしたケース。

## 対策

### 予防の基本は手洗い！ ウィルスの付着を防ごう！

手洗いは、調理前・配膳前・食事前・トイレの後、下痢や嘔吐物を処理した後・オムツ交換等を行った後には、必ず行いましょう。

### 食中毒予防には、加熱と消毒！

食品の中心温度 85 以上で 1 分間以上の加熱を行えば、感染性はなくなるとされています。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（家庭用漂白剤では 200 倍程度）で浸すように拭くことで、ウィ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。



### 感染拡大防止は、慎重かつスピーディーに！

便や吐物を処理する時は、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。

処理する人以外は、便や嘔吐物から離れることも大切です。

嘔吐物処理の具体的な方法は、下記をご覧ください。

[（東京感染症センターHP <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/index-j.html>）](http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/index-j.html)

## 学校への登校は、どうする？

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。登校の判断は、嘔吐・下痢がおさまるなど、本人の体調によって判断することが望ましいといえます。症状が消失した後も、約 1 週間は便の中にウィルスが排出される可能性があるため、**登校後も手洗いを励行することが大切です。**

出典：東京都福祉保健局 HP