

ノロウイルスについて

毎年11月頃から翌年4月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性の嘔吐・下痢症が流行します。特に保育園、幼稚園、小学校などの子ども達が集団生活を送っている施設内部でヒトからヒトに感染し、爆発的に流行することがあります。このヒトからヒトへの感染力はきわめて強力です。ノロウイルス感染の流行を阻止することは残念ながら不可能ですが、その流行を最小限に食い止めるために、ノロウイルス感染症の症状・治療法、予防方法、家庭における注意点等を以下にあげてみました。



1》ノロウイルス感染症の症状・治療法について

1. **症状:** 主な症状ははき気、おう吐及び下痢です。通常は便に血液は混じりません。あまり高い熱は出ず、嘔吐・下痢が多く、一日数回から10回以上の時もあります。感染してから発病するまでの「潜伏期間」は短くて平均1~2日であり、症状の持続する期間も平均1~2日と短期間です。
2. **治療法:** 特効薬はありません。症状の持続する期間は短いです。その間に脱水にならないように、できる限り水分の補給をすること(場合によっては病院で点滴を)が一番大切です。抗生物質は効果がありませんし、下痢の期間を遷延させることがあるので、ノロウイルス感染症に対しては通常は使用しません。その他は吐き気止めや整腸剤などの薬を使用する対症療法が一般的です。下痢が長びく場合には下痢止めの薬を投与することもあります。

2》予防方法



ノロウイルスにはワクチンもなく、その感染を防ぐことは簡単ではありません。そして特に子ども達や高齢者には簡単に感染して発病します。最も重要で、効果的な予防方法は「流水・石けんによる手洗い」ですが、他にも様々な注意すべきことがあります。

流行期には感染の機会はいたるところにあります。症状を持ったまま登園(登校)させることによって、その子が感染源となり周囲に感染が広がり、それがまた各家庭に広がり、地域内で広がります。

調理と配膳に関して: 感染しても発病せずに、ノロウイルスを便から排出し続けている場合があります。保護者など大人が知らないうちに子供にノロウイルスを感染させる可能性は低くはありません。以下のことに注意してください。

- 調理の前と後で流水・石けんによる手洗いをしっかりと行うこと。
- 貝類をその内臓を含んだままで加熱調理する際には十分に加熱して調理し、貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒すること。
- 食事を配膳する際にも手洗いをする。特に自分が下痢や吐き気がある場合は必ず行うこと。

1. **吐物・下痢便の処理**: ノロウイルス感染の場合、その吐物や下痢便にはウイルスが大量に含まれ、わずかな量のウイルスが体の中に入っただけで感染します。ノロウイルスは**塩素系の消毒剤**(ミルトンなど)や**家庭用漂白剤**(ハイターなど)でなければ効果的な消毒はできません。
処理: 吐物や下痢便の処理をする前に、まず処理にあたる人以外の方を遠ざけてください。処理の際に吸い込むと感染してしまうおそれがあります。少なくとも 3m は遠ざかってください。また、放っておくと感染が広がるので早い処理する必要があります。
方法: マスク・丈夫な手袋をしっかりと着用し、雑巾・タオル等で吐物・下痢便をしっかりとふき取ってください。ふき取った雑巾・タオルはビニール袋に入れ密封して捨てましょう。



ふき取りの際に飛沫しますので、無防備な方々は絶対に近づけないでください。その後うすめた塩素系消毒剤(家庭用漂白剤では 200 倍程度)でおう吐物や下痢便のあった場所を中心に広めに消毒してください。

2. ※消毒剤の希釈の際も素手で行わずに手袋を用いましょう。

汚れた衣類など: 吐物や下痢便などで汚れた衣類は大きな感染源です。そのまま洗濯機で他の衣類と一緒に洗うと、洗濯槽内にノロウイルスが付着するだけでなく、他の衣類にもウイルスが付着してしまいます。



3. 吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をした上バケツなどでまず水洗いし、更に塩素系消毒剤で消毒します。いきなり洗濯機で洗うと、洗濯機がノロウイルスで汚染され、他の衣類にもウイルスが付着します。もちろん、水洗いした箇所も塩素系消毒剤で消毒してください。

3》家庭における注意点

学校などでノロウイルス感染による嘔吐・下痢症が発生しても、その最初の発端は家庭内での感染による場合が多いです。特に子どもや高齢者はノロウイルスに感染・発病しやすいので、家庭内での注意が大切です。

1. **最も重要な予防方法は手洗いです**。帰宅時、食事前には家族全員が流水・石けんによる手洗いを行うようにしてください。



2. 貝類の内臓を含んだ生食は時にノロウイルス感染の原因となることを覚えておいてください。高齢者や乳幼児は避ける方が無難です。

3. 調理や配膳は、十分に流水・石けんで手を洗ってからおこなってください。
4. 衣服や物品、吐物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素酸系消毒剤(家庭用漂白剤は約 200 倍程度に薄めて)を使用してください。

※次亜塩素酸系消毒剤を使って、手指等の体の消毒をすることは絶対にやめてください。