

ノロウイルス感染症とその対応・予防

(家庭等一般の方々へ)

国立感染症研究所感染症情報センター

毎年11月頃から翌年の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おう吐・下痢症が流行します。特に保育園(所)、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では、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。ノロウイルス感染症は、牡蠣(かき)などの2枚貝の生食による食中毒が有名ですが、保育園(所)、幼稚園、小学校などで発生した集団感染の大半は、誰かがまずノロウイルスに感染し、施設内でヒトからヒトへ感染して広がっていくというものでした。このヒトからヒトへの感染力はきわめて強力です。食習慣の問題もあって、毎年発生する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。あまり高い熱とならないことが多いです。小児ではおう吐が多く、おう吐・下痢は一日数回からひどい時には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(せんぷくきかん)」は短くて数時間～数日(平均1～2日)であり、症状の持続する期間も数時間～数日(平均1～2日)と短期間です。元々他の病気があったり、大きく体力が低下している等がなければ、重症になって長い間入院しないといけないということはまずありませんが、ごくまれにおう吐した物を喉に詰めて窒息(ちっそく)することがありますので注意してください。

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が、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してもらって)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。最初から用いるべきではありません。

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。以下に、一般的な予防方法をあげてみました。しかし、今後も日本国内ではノロウイルス感染症の流行は続くでしょうし、子ども達は何度もその洗礼を浴びていくことでしょう。流行期には感染の機会はいたるところにありますし、また症状を持ったまま保育園、幼稚園、学校などに登園（登校）させることによって、その子どもが感染源となって周囲の子ども達に感染が広がっていき、それがまた各家庭に広がり、地域内で広がっていく事は理解しておいてください。

①調理と配膳に関して：

人によっては感染しても発病せずに（不顕性感染と呼びます）、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。保護者などの大人の方が知らないうちにお子様にもノロウイルスを感染させてしまう可能性は低くはありません。以下の注意点を守ってください。

- ・調理の前と後で流水・石けん（液体石けんが推奨されます）による手洗いをしっかりと行うこと。
- ・貝類を食べる時は十分に加熱して調理し（子どもに生ガキを食べさせるのは感心できません）、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ことが勧められる。特に自分が下痢や吐き気がある場合は必ず行うこと。

②おう吐物・下痢便の処理：

ノロウイルス感染症の場合、そのおう吐物や下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれています。そしてわずかな量のウイルスが体の中に入っただけで、容易に感染します。また、ノロウイルスは塩素系の消毒剤（商品名：ハイター、ブリーチ、ピューラックス、ミルトンなど）でなければ効果的な消毒はできません。取り扱いには注意が必要です。

ア）処理：おう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のある飛沫（ひまつ）が発生します。少なくとも他の人は3mは遠ざかってください。また、放っておくと感染が広がりますので、早く処理する必要があります。以下、処理の手順についての方法を記しておきます。

方法：マスク・手袋（この場合の手袋は清潔である必要はなく、丈夫であることが

必要です)をしっかりと着用し(処理をする方の防御のためです)、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て密封し、捨てることをお勧めします。ふき取りの際に飛沫(ひまつ)が発生しますので、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(200 ppm以上: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。

イ) 汚れた衣類など:おう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。おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をした上でバケツやたらいなどでまず水洗いし、更に塩素系消毒剤(200ppm以上)で消毒することをお勧めします。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、職場、施設内でノロウイルス感染によるおう吐・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健康な成人よりもずっとノロウイルスに感染し、発病しやすいですから、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、家族の方々全員が流水・石けんによる手洗いをを行うようにしてください。
- ②特にノロウイルスに感受性が高い子どもが生牡蠣(なまがき)を食べさせることは控えましょう。
- ③貝類(牡蠣を含めて)は充分に加熱(85℃以上)して食べてください。貝類の調理に使用した包丁やまな板は熱湯に1分以上浸して消毒しましょう。
- ④調理や配膳は、充分に流水・石けんで手を洗ってからおこなってください。
- ⑤衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素酸系消毒剤(濃度は200ppm以上、家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて)を使用してください。

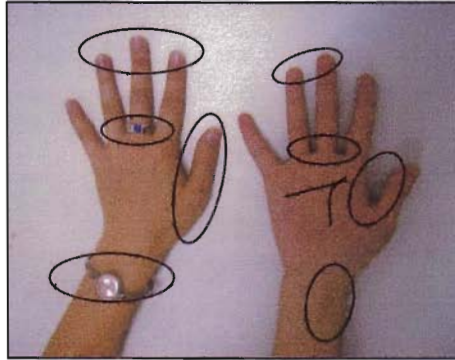
※次亜塩素酸系消毒剤を使って、手指等の体の消毒をすることは絶対にやめてください。

手を洗いましょう。

手洗い前の準備

- 爪は短く切ってますか？
- マニキュアは塗っていませんか？
- 時計や指輪をはずしてますか？

Check!



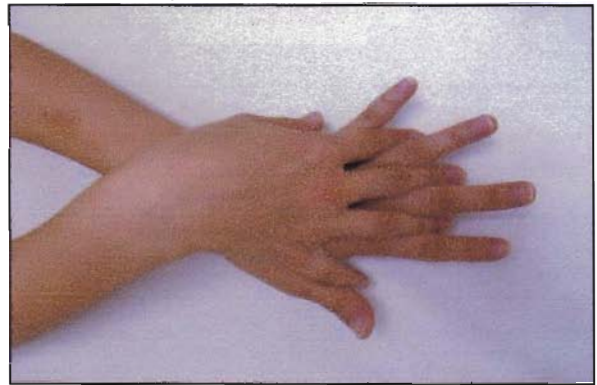
汚れが残りやすいところ

- 指先
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ

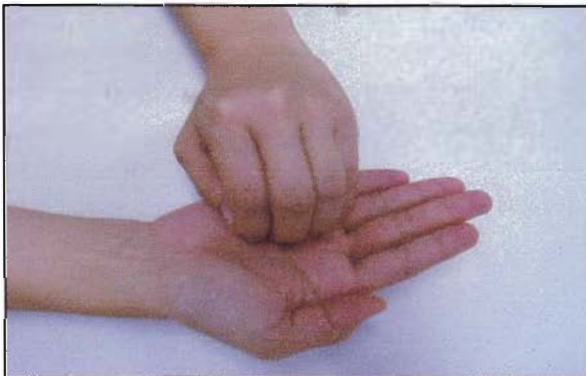
①手のひらをよくこする



②手の甲をのばすようにこする



③指先・ツメの間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗う



⑥手首も忘れずに洗う



その後、清潔なタオルでよく拭き取って乾かす