



感染担当看護師からの健康アドバイス

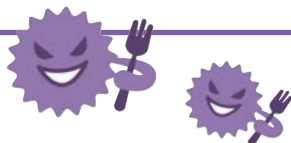
# ノロウイルス感染症について



愛染橋病院  
医療安全管理室  
うえだ ひみこ  
上田 史子

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層に感染し、急性胃腸炎を引き起こすウイルス感染症です。感染力は極めて強く、施設や病院などで集団感染を引き起こすこともあります。変異したウイルスの種類が多く、感染後に獲得した免疫も弱いので、何度もかかります。10月頃から流行が始まり11～12月にピークを迎えます。

## 感染経路



### 1. 経口感染

- ☆ノロウイルスに汚染された食品(二枚貝など)
- ☆調理者がノロウイルスに汚染された手で食材に触ることで、サラダやパン、お餅などの食材にごく少量のノロウイルスが付着し、加熱せずに食べると感染する。

### 2. 接触感染・飛沫感染

- ☆感染者のふん便や吐物
- ☆環境(ドアノブ、カーテン、リネン類、日用品など)からもウイルスが検出される。
- ☆ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがある。



## 症状



- ★潜伏期は1～2日
- ★嘔気、嘔吐、下痢などの主症状  
腹痛、頭痛、発熱、悪寒、筋痛、咽頭通、倦怠感などを伴うこともある。
- ★平均1～2日で消失するが、症状が消失した後でも1週間から1カ月程度ウイルスを排出していることがある。

## 治療法

ノロウイルスに対する特効薬はありません。こまめな水分補給で脱水症を防ぐことが大切!



## 予防方法

1. 手洗い：石鹸でしっかり泡立てながら洗い、流水で十分すすいでください。  
**㊟アルコール消毒は効果がありません。**
2. 加熱：<食品> 中心部が85～90℃・90秒以上加熱  
<調理器具・リネン類> 85℃・1分間以上  
**スチームアイロンや高温の乾燥機なども効果あり!**

3. 消毒：次亜塩素酸ナトリウム(塩素系消毒剤)  
濃度0.02%(200ppm)→5分間  
濃度0.1%(1000ppm)→1分間



**ノロウイルスをほぼ死滅させる消毒効果があるといわれています。**

※次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があります。

**濃度0.02%(200ppm)の作成方法** (家庭用塩素系漂白剤の濃度は約5%)

ペットボトルの1000ml水に、ペットボトルのふた(4ml)1杯の漂白剤をいれる