



## 食中毒? 感染症? この時期用心 ノロウイルス



寒い時期がやってきましたね。最近この時期に気になるのがノロウイルスによる吐き下し。学校や福祉施設、飲食店などで集団発生が起こったり、身近でも注目を浴びたりと気になる存在です。今回ノロウイルスの特徴や対処法について紹介します。

### ノロウイルスってどんなの?

ノロウイルスは、人の腸の細胞で増殖するウイルスで、主に口から入り、腸で増殖して激しい下痢や嘔吐などを引き起こします。感染力が強く、わずか10~100個の少ない量でも感染が成立しますし、変異の起こりやすいウイルスで30種類以上のタイプがあるので、1度感染した人でも何度も感染する恐れがあります。年間を通して発生しますが、特に11月~3月に多発します。

### 治療法は?

特效薬はなく、自然に回復するのを待ちます。下痢止めや吐き気止め、抗菌薬等を使うと、ウイルスが腸内にとどまり、かえって回復が遅れる事があります。脱水症状に気をつけて、水分や塩分の補給を心掛けましょう。

### 症状

#### 【潜伏時間】

- 感染から1日~2日ほど

#### 【主な症状】

- 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が1~3日続く。他にも発熱、頭痛、筋肉痛などを伴う事もありますし、感染しても症状のない場合もあります。
- 乳幼児や高齢者は、嘔吐や下痢などによる、脱水症状を起こしての重症化や、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

### 感染経路

食品を介した感染の「食中毒」と、それ以外の経路での感染の「感染性胃腸炎」で発症します。主な経路については下の2つに大別できます。

#### 【食品からの感染】

- 感染した人が調理などをして汚染された食品
- ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など



#### 【人からの感染】

- 患者のふん便や嘔吐物からの二次感染
- 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染



症状のある人の便や嘔吐物には、大量のノロウイルス(便1g中に1億個以上、嘔吐物1g中に100万個以上)が含まれている事や、症状が治まってからも約2週間は、便と共にウイルスが排泄される事にも注意が必要です。適切に処理されなかった嘔吐物が乾燥し、舞い上がって空中を浮遊するウイルスを吸い込む「空気感染」も感染拡大に繋がります。

## 予防・対策

ノロウイルスの場合も、感染症予防の基本である「手洗い」が重要です。身近に感染者がいる場合には「消毒」を適切に行い感染拡大を防ぎましょう。

### 消毒

#### 塩素消毒

アルコールや洗剤では、汚れと共にノロウイルスを落とす役割はありますが、殺菌効果は期待できません。消毒の際は水で薄めた「塩素液」を使うと良いです。

#### 加熱消毒

加熱処理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。ノロウイルスの汚染のおそれのある食品(二枚貝等)の場合は、中心部が85~90℃で90秒以上の加熱が望ましいです。衣類などは高温の乾燥機など使用すると、殺菌効果が高まります。

### 嘔吐物処理

患者の嘔吐物やオムツ等は、すみやかに処理し二次感染を防止しましょう。

- ① 使い捨てのマスク、エプロン、手袋を着用。
- ② ペーパータオル等で静かに拭き取る。
- ③ 嘔吐物のついた床や周囲(嘔吐物中心に半径2m)は、塩素消毒液(1000ppm)の染み込ませた新聞やペーパータオルで10分間覆う。その後水拭きする。
- ④ 拭き取った物や手袋等は、ビニール袋に密閉。できれば塩素液でビニールの中を浸しておく。

## 消毒液の作り方

ノロウイルスの消毒に有効なのは、塩素系漂白剤に含まれる「次亜塩素酸ナトリウム」です。家庭用漂白剤(塩素濃度5~6%)や、薬局で売られてる塩素系消毒薬(塩素濃度約6%)を使って消毒液を作る方法をご紹介します。

塩素濃度	0.02%(200ppm)	0.1%(1000ppm)
消毒する対象	家庭や施設において、発生時にトイレのドアノブや手すりなど、多くの人が触れる場所の消毒に使用	嘔吐物・糞便が付着した場合の処理に使用
消毒液の作り方	2Lのペットボトル1本の水に、キャップ2杯分の原液(約10mL)	500mlのペットボトル1本の水に、キャップ2杯分の原液(約10mL)



(注)次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たったら水拭きしてください。また、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気をしてください。(作り置きは光が長く当たったり、時間が経過すると効果が弱まるので注意)