



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 R1 冬号

知って防ごう！ノロウイルス

冬になるとニュースでよく耳にするノロウイルスによる胃腸炎。

しかし実際はどんなウイルスなのか、対策の仕方など知らないことも多いのではないのでしょうか。今回はノロウイルスを知ることによって日頃から出来る感染予防や、もし感染してしまったら？という疑問を解消していきましょう。

ノロウイルスについて知ろう

ノロウイルスは1年を通して感染するウイルスですが、冬場に流行しやすく12月から翌1月が感染のピークになることが多いといわれています。集団感染になりやすく、近年では食中毒の中で患者数が最も多い食中毒です。

感染力が強く、少数のウイルス粒子から感染が起こります。人から人へと感染するため感染した人の吐しゃ物や排泄物から家族や介護者への二次感染も注意しなければなりません。



どんな症状がでるの？

感染から発症までの時間は24～48時間ほど。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱があります。感染しても症状のない場合や風邪に似た症状になることもあります。

どのようにして感染していくの？

◆主な感染経路は口から！

- ・ノロウイルスに感染したカキなどの二枚貝を生のままや加熱不足のまま食べてしまう。
- ・ノロウイルスに汚染された消毒不十分な水（井戸水など）を飲んでしまう。

◆人から人へ感染する！

- ・ノロウイルスは感染した人の吐しゃ物や糞便にも大量に含まれています。家族や介護者、共同生活している人へ直接的に感染してしまう。
- ・調理をする人、食品を扱う人が感染していた。

などのケースが考えられます。

感染してしまったらどうすればいいの？

現在、ノロウイルスに効果のある薬はありません。

このため、かかってしまった場合には対症療法を行います。

特に体力の弱い乳幼児、高齢者は脱水症状を起こしたり、
体力を消耗したりしないように水分と栄養補給を十分に行いましょう。

止しゃ薬（いわゆる下痢止め）は病気の回復を遅らせるため一般的には使用しないことが望ましい
とされています。



排泄物や吐しゃ物を処理する際に注意することは？

排泄物や吐しゃ物には大量のウイルスが存在し感染源と
なりうるので、その処理には十分注意する必要があります。

すばやく適切に処理する！
乾燥させない！
消毒する！

この3点が最も重要です。



床等に飛び散った排泄物や吐しゃ物を処理する時には、使い捨てのガウン、マスク、手袋を着用し
汚物中のウイルスが飛び散らないようにペーパータオル等で静かに拭き取りましょう。

拭き取った後は、※次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床を拭き取り、その後水拭きします。

拭き取りで使用したペーパータオル等はビニール袋に密閉して廃棄しましょう。（この際に廃棄物
が十分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウムを入れることが望ましいです。）

汚染してしまったものの消毒方法は？

◆調理器具類

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で浸すように拭くことでウイルスを
失活化できます。

また、まな板、包丁、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。

◆衣類、リネン類

次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が有効です。十分すすいだ後、
高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果が高まります。

布団などすぐに洗濯できない場合には、汚物の付着した部分をよく乾燥
させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使用すると効果的です。



※家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

家庭でノロウイルスに有効な消毒液を作るには？

ノロウイルスはアルコール消毒剤に対する抵抗力が高いことで知られています。

そこで使用される消毒液が次亜塩素酸ナトリウムです。次亜塩素酸ナトリウムは家庭用の漂白剤で代用することができます。

では、どのようにして消毒液を作れば良いのでしょうか。



※汚物処理の場合と衣類処理の場合では適切な濃度が異なるので注意しましょう。

※作成方法は塩素系漂白剤を一定の割合の水で薄めて作ります。

◆汚物処理の場合

汚物処理には塩素系漂白剤を水で薄めて、0.1%(1000ppm)の塩素系漂白剤調整液を使用します。

市販されている約5%濃度の漂白剤を使用した場合

水	1L	3L	5L	10L
原液	20mL	60mL	100mL	200mL

◆衣類処理の場合

衣類やリネン類の処理には塩素系漂白剤を水で薄めて、0.02%(200ppm)塩素系漂白剤調整液を使用します。

市販されている約5%濃度の漂白剤を使用した場合

水	1L	3L	5L	10L
原液	4mL	12mL	20mL	40mL

※消毒液を保管するときは、消毒液の容器に名前や「危険！」など記入し誤って飲んでしまうことがないようにして保管してください。

身近な予防方法を実践しよう

◆カキは加熱処理が有効

ノロウイルスは熱に弱いため加熱が有効です。

二枚貝はウイルスを失活させるために中心部が85～90℃で少なくとも90秒間の加熱が必要です。

◆調理をする人は

下痢や嘔吐、風邪の症状がある人は食品の取り扱いは控えたほうが安全です。また、使い捨ての手袋を使い食べ物に直接触れないようにするなどして感染を防止しましょう。

◆日ごろから清潔を意識

シンクや調理器具、トイレ、お風呂は日ごろから清潔に保ちましょう。トイレの便座、水道の蛇口、手すり、ドアノブ、スイッチなどは人が直接触れる場所のため感染ポイントとなります。毎日のお掃除や除菌がノロウイルス対策につながります。



◆手洗いうがいをしっかりと

手洗いは手指についたノロウイルスを減らす最も有効な方法です。外出後や食事の前、トイレの後はしっかりと手を洗いましょう。また、洗った後の手を汚してしまっては意味がありません。清潔なタオル、使いきりのペーパータオルで手をふきましょう。手を拭いた後に速乾式の消毒スプレーを使うのもいいですね。



ノロウイルスについて少しでも知っていただけたでしょうか。
対策や予防方法を実践して冬場も健康に快適に過ごしていきましょう。

厚生労働省 HP <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

NIID 国際感染症研究所 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

東京都福祉保健局 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>