

《家庭など一般の方々へ》

国立感染症研究所 感染情報センター情報を改変

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嘔吐、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。

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、嘔吐および下痢です。通常は便に血液は混じりません。あまり高熱にならないことが多いです。小児では嘔吐が多く、嘔吐・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」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、ごくまれに嘔吐した物を喉に詰めて窒息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から、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。

2》予防法

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ウイルスに感染することがあります。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を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（液体石けんを推奨）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. 嘔吐物・下痢便の処理：

ノロウイルス感染症の場合、その嘔吐物や下痢便には、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（10～100 個）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。ただし取り扱いには注意が必要です。アルコールの効果は十分ではありません。

ア) **処理：**嘔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。嘔吐物等をティッシュで覆います。窓を開け部屋の換気をします。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が発生します。少なくとも他の人は、3m 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。眼鏡をしていない場合は、ゴーグルなどで目の防御をすることもお勧めします。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（家庭用漂白剤を 200 倍程度）で嘔吐物や下痢便の場所を中心に広めに消毒してください。処理が終わったら、手洗いとうがいを行います。

※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。

イ) **汚れた衣類など：**嘔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はなく、他の衣類にもウイルスが付着してしまいます。嘔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タライなどでまず水洗いし、更に塩素系消毒剤（200 倍希釈程度に薄めて）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と石鹸で手洗いを行いましょう。

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、嘔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 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で手指等の体の消毒をすることは絶対にやめて下さい。

ご不明な点がございましたら薬剤師にお尋ね下さい。



(株)えちごメディカル 西長岡調剤薬局 Tel：0258-25-8680

西長岡調剤薬局薬局千秋店 Tel：0258-29-4976

古正寺薬局 Tel：0258-22-4976