

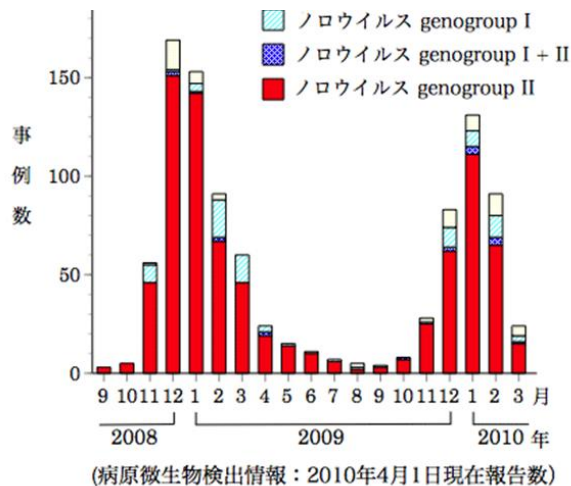
## 第10回 庄の原健康講座 「ノロウイルス感染症について」

### I. ノロウイルスとは

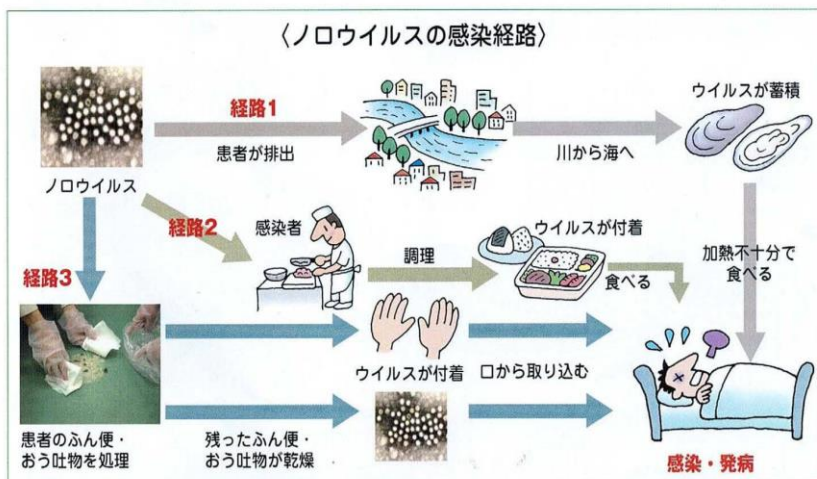
このウイルスは1968年に起こった米国オハイオ州ノーウォーク(Norwalk)の小学校での集団食中毒事件の時に発見されました。その後、各地で同じウイルスが急性胃腸炎の患者から検出されました。2002年にウイルスの遺伝子も解明され国際ウイルス学会で規則に従ってNor(最初に発見された地名の頭3文字)+o(接辞後)+virusu(ウイルス)=Noro(ノロ)virus(ウイルス)と命名されました。

### II. ノロウイルス感染症

ノロウイルスは急性胃腸炎を起こすウイルスです。ノロウイルスによる胃腸炎の流行はグラフに示す様に冬に流行します(12月、1月がピーク)。冬に起こる食中毒の大部分がこのノロウイルスによるものです。



### III. 感染経路



ノロウイルスの感染経路には大きく次の3つがあります。

- (1) 汚染された二枚貝を摂取
- (2) 感染した調理者が汚染させた食物を摂取
- (3) 患者からの感染

(1) 患者から排泄されたノロウイルスは下水を通り海に到達します。

カキをはじめとする二枚貝は大量の海水を吸引するためノロウイルスが貝の内臓に濃縮・蓄積されていきます。汚染された貝を生で食すと食中毒を起こします。

(2) ノロウイルスに感染した調理者の手洗いが不十分な場合、調理の際に食品にノロウイルスが付着しこれが食中毒の原因となります。

(3) ノロウイルス感染者の吐物や糞便には大量のウイルスが含まれています。これを処理する時に介護者が感染する危険があります。また、感染者の手にウイルスが付着していることも多く、感染者が触ったもの（ドアノブなど）を触る事で感染する事もあります。

#### IV. 症状

潜伏期は1～2日です。症状は下痢、嘔気・嘔吐、発熱です。しかし、これ等の症状がすべて揃わない事もあります。ノロでも下痢などの消化器症状がなくただのかぜ症状だけの時もあります。これら症状は1～2日で自然に消失します。

#### V. 検査

ノロウイルスの確定診断は糞便中のウイルスの有無を調べる事です。しかし、この検査は特定の研究機関でしか出来ない検査で日常診療では行いません。ノロウイルス抗原検査という糞便の簡易検査があります。この検査は3歳未満と65歳以上は保険適応ですが、それ以外の方は保険適応外（自費）となります。この検査はノロの時でも陰性が出る事があり、ノロの感染否定に用いる事は出来ません。一般に日常診療では病歴と症状から診断を行いこの様な簡易検査を行うことはあまりありません。

#### VI. 治療

ノロウイルスに対する特効薬はありません。治療は下痢には整腸剤、嘔気・嘔吐には制吐剤、発熱には解熱剤と対症療法を行うだけです。この病気自体が2日ほどで自然に治癒するので心配ありません。ただし脱水には注意が必要です。嘔吐・下痢があると体の水分が大量に失われます。下痢・嘔吐があっても水分をしっかり摂取して下さい。水分を摂取できない時は必ず医療機関を受診して下さい。点滴で水分を補給する必要があります。特に高齢者や小さいお子さんは注意が必要です。

#### VII. 感染予防

ノロウイルスによる急性胃腸炎は2日ほどで治る病気で、脱水にさえ注意すればさほど心配な病気ではありません。一番の問題は、ノロウイルスは非常に感染力が強く、集団感染を起こす事です。一家全員が感染したらそれは大変な事です。流行時期は感染予防に心がける必要があります。

## 調理と配膳

- 調理の前後で流水および石鹼（液体せっけんを推奨）による手洗いを徹底する。
- 二枚貝は出来るだけ加熱処理をする（中心部が 85℃～90℃で 90 秒以上）。
- 貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒をする。
- 食事を配膳する際にも手洗いをを行う（特に下痢や嘔気がある場合）。


## 嘔吐物・下痢便の処理

ノロウイルスは 100 個以下の少ないウイルス量で感染します。感染者の糞便や吐物には 100 万～10 億個のウイルスが含まれています。感染予防のためには感染者の糞便や吐物の処理に細心の注意が必要です。

- マスク・手袋・ゴーグルを着用し雑巾・タオル等で吐物・下痢便をしっかりとふき取る。
- 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。
- 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）で吐物や下痢便のあった場所を消毒する。
- 汚れた衣類は、マスクと手袋をした上でバケツやたらいで水洗いし、更に塩素系消毒剤（200ppm 以上）で消毒する。

次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方（原液濃度 6%の場合）


0.02%次亜塩素酸ナトリウム（用途：衣類、調理器具の消毒）



原液 20ml

水を加えて 6Lにする

0.1%次亜塩素酸ナトリウム（用途：おう吐物・ふん便の処理）



原液 100ml

水を加えて 6Lにする

次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤の成分です。一般的な市販品の原液濃度は5～6%ですが、製品の表示で濃度を確認してください。また消毒する際に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してください。

- 水洗いした箇所も塩素系消毒剤で消毒する。

**この消毒は皮膚の消毒には使ってはいけない。**

## VIII. 感染した場合の心得

ノロウイルス感染者は周囲の人へうつさない様に細心の注意を払う必要があります。症状は2日ほどで消失しますが、ウイルスの糞便への排出は少なくとも2週間は持続すると言われていて、たとえ良くなってもこの期間はうつさない心構えを続けてください。

1. 手洗いを頻回に（手拭はペーパータオルを）
2. 可能な限り外出しない
3. 入浴は最後に
4. トイレは蓋をして流す
5. 汚物やその周りの消毒を適切に



### 【手洗いの際の留意手】

手洗い後に手をふく際は**使い捨てのペーパータオル**を使いましょう。**共有の手拭タオルを使うのは厳禁**です。ノロウイルスはアルコールなどの消毒液では死滅しません。ウイルスを除去するためには水で洗い流すしかありません。水洗いをしっかり行う様に心がけてください。