

# ノロウイルスによる胃腸炎に気をつけよう！

文=坂川 真希絵(保健師)

ノロウイルスは感染力が非常に強く、少ないウイルスで多くの人に感染します。また、ノロウイルスの感染によって感染性胃腸炎を発生し、嘔吐・下痢・腹痛などの症状を起こすと言われてい

ます。さらに、感染性胃腸炎は冬場がピークであり、12月から3月に集中して発生する傾向があります。これから発生しやすい時期に入るため、ノロウイルスの感染予防に努めましょう。

どうやって感染するの？

ノロウイルスが大量に含まれる便やおう吐物を触った手からの感染や、感染している二枚貝やかきを生や十分な加熱調理をしないで食べた場合などの経路で誰でも感染する可能性があります。

特に乳幼児や高齢者は抵抗力が弱く、感染後、重度化しやすいと言われ、より感染予防対策が必要になります。

## ノロウイルス感染予防のポイント

### 手洗い

調理を行う前、食事の前、トイレ後、汚物処理やオムツ交換等を行った後、外出後には必ず手洗いを行いましょう。爪を短く切って、指輪等をはずし、石けんを十分泡立てて手を洗うようにしてください。

### 消毒

調理器具等は洗剤などを使用して十分に洗浄した後、家庭用塩素系漂白剤（濃度200ppmにする）に浸して拭きます。また、まな板、包丁、食器、タオル、食べ物等は熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が必要です。さらに、感染性胃腸炎の症状がある人は調理器具や食べ物にウイルスが付着する可能性があるため、なるべく調理しないように注意してください。

### 適切な処理

床などに飛び散ったおう吐物やおむつなどの便を適切に処理しましょう。

①マスクと手袋をつけ、汚物中のウイルスが飛び散らないよう、ペーパータオル等で静かに拭き取ります。

②家庭用塩素系漂白剤を薄めた水（濃度200ppmにする）でペーパータオル等を浸して床を拭き取り、その後水拭きをします。（決められた濃度を守ってください。）

【参考】原液が5%の家庭用塩素系漂白剤の場合

濃度	漂白剤の量	+	水の量
200 ppm	ペットボトルキャップ半分弱(約2 ml)		ペットボトル1本分(約500 ml)
1000 ppm	ペットボトルキャップ2杯分(約10 ml)		ペットボトル1本分(約500 ml)

③おむつ等は速やかに丸めて便を包み込みペーパータオル等にはビニール袋に入れて廃棄します。この時、ビニール袋に家庭用塩素系漂白剤（濃度1000ppmにする）を入れると良いです。

④ノロウイルスは乾燥すると簡単に空中に舞い、口に入ると感染するので、おう吐物や便は乾燥しないようちに速やかに処理し、その後はウイルスが外に出て行くよう十分に換気を行ってください。

### 体調管理

体調のすぐれない人や下痢・おう吐などの症状がある人は外出や集団活動への参加を控えるようにしましょう。これから雪も降り寒くなりますので、体調をしっかりと整え、感染予防対策をしっかりと行いましょう。