

ノロウイルスについて

以前は「胃腸カゼ」とか「嘔吐症」として取り扱われていましたが、検査方法の進歩により、容易にノロウイルスを検出できるようになったこともあり、こうした「胃腸カゼ」の多くがノロウイルスによって引き起こされることがわかってきました。

また、ノロウイルス感染症の増加により、一般環境中にノロウイルスが多く存在している可能性も否定できません。

○ ノロウイルスの特徴

☆極めて強い感染力を持っています

- ・ わずか100個以下のウイルスが体内に入っても感染・発症します。
- ・ ノロウイルスは二枚貝（カキ、アサリ、シジミなど）に多く含まれていることが明らかになっていますが、その他の魚介類をはじめ野菜・果物にも付着している可能性があります。
- ・ 調理従事者の手洗い不十分による食品からヒトへという感染経路だけでなく、飛沫が環境に漂うことにより、ヒトへ感染します。
- ・ 患者の便にはノロウイルスが数千万から数億個含まれることがあり、排泄は症状回復後一週間以上続きます。特に発症直前から以降数日間が他への感染力が高いといわれています。
- ・ 看護スタッフについては症状が消えてからも、48時間は感染対策を厳重にする必要があります。
- ・ 調理人が発症した場合、職場復帰は発症後10日目以降にすべきであるといわれています。

☆インフルエンザと間違ふことがあります

- ・ 冬期にしばしば集団発生があり、症状が嘔気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などで、インフルエンザと間違ふことがあります。

☆ヒトの腸管で増殖します

- ・ 二枚貝（カキ、アサリ、シジミなど）が原因食品として扱われますが、それは、これらの貝類がノロウイルスを内臓に取り込んで蓄積する性質があり、これを生や加熱不十分のまま食べることにより感染します。その後、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。

☆乾燥に強いウイルスです

- ・ 乾燥した環境でも3～4週間は感染力を失わないといわれています。
- ・ 患者の汚物等が乾燥し、含まれていたウイルスが舞い上がります。
- ・ 掃除機や空調機のフィルターを通過し、ウイルスが建物内に拡散します。

○ ノロウイルスの感染予防

☆トイレの後、食事の前には、必ず手をよく洗いましょう

- ・ ノロウイルスに感染した人の便の中には、発症前でも多量のノロウイルスが存在しています。二次汚染を防ぐために手洗いが有効です。
- ・ 一般的な消毒薬は効果がありません。しかし、石鹸でよく洗い、流水で念入りに洗い流すことで、ウイルスを殺すのではなく取り除くことが可能です。（ごしごしと汚れを落とすつもりで1分間以上）

☆貝類は、よく加熱してから食べましょう

- ・ 人間の腸内で爆発的に増えたノロウイルスは、便と共に河川から海へ流れ込み、二枚貝がこれを取り込みます。これらの二枚貝を生あるいは加熱不十分で食べることが感染原因の一つです。

☆ノロウイルスに汚染されたものは消毒しましょう

- ・ 感染者の便や吐物中のノロウイルスが二次感染源となることが多いため、便や吐物に汚染されたものは、消毒が不可欠です。

☆床等を汚染した場合には、ポイントとしては乾燥させないということです

- ・ ノロウイルスは乾燥するとエアロゾル（微細粒子）状となり室内を浮遊して、呼吸とともにヒトの体内に入り、感染するおそれがあります。
- ・ 嘔吐物・糞便の処理には、手袋、マスク、必要に応じてガウンの着用が必要です。
- ・ 窓の開放はエアロゾル状のものを屋外に出す一つの対策となります。
- ・ 患者の吐物や便により床等が汚染された場合は、1000ppm（0.1%）※程度の濃度を有する次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）に浸したペーパータオル等で包むように拭き取り、その後すぐに同様の次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）に浸した使い捨ての雑巾等で拭き取ります。
- ・ 塩素系漂白剤が使用できない金属、カーペットの場合は、市販のスチームクリーナーを利用する方法もあります（スチームの吐出孔付近でしかウイルスを死滅させる温度は得られません）。

☆ノロウイルス感染症が疑われる症状のある人は、食事の準備をしたり食物に触れたりすることは止めましょう

- ・ 下痢症状が消えても通常では1週間程度、長い時には4週間程度ウイルスの排泄が続き、ウイルスを排泄していても症状がない不顕性感染も認められています。
- ・ 感染が疑われる人は調理に携わらないようにしてください。発症者の場合、職場復帰は発症後10日目以降にすべきであると言われています。

※ 家庭用漂白剤は、一般的には5～6%（一部、1%の製品もあります。）です。500mlのペットボトルにキャップ2杯分（10ml）の漂白剤を入れ、いっぱいになるまで水を加えると、1,000ppm（0.1%）になります。（%の数値を1万倍すれば、ppm値になります。）