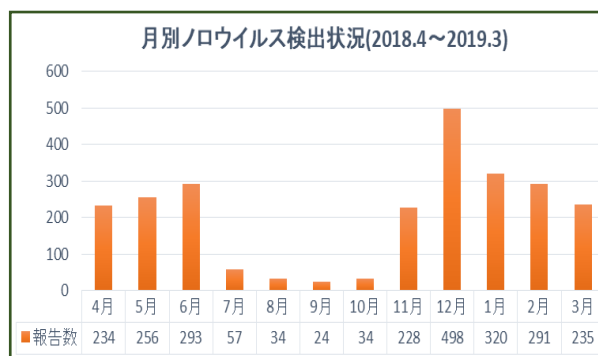




## ノロウイルス感染症とは？

ノロウイルス感染症は、幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症です。主に冬場に多発し、11月頃から流行が始まり、12～2月頃にピークを迎えますが、年間を通して発生します。ノロウイルスは、感染力が非常に高いウイルスで、少量のウイルス（10～100個程度）でも感染します。感染者の便や嘔吐物に大量に排泄され、症状が消失した後でも、1ヶ月以上排出が続く場合があります。感染を拡大させないために、きちんとした予防法を身につけましょう！

＜保健科学担当＞



## どうやって感染するの？

ノロウイルスは、主に手指や食品などを介して経口感染します。食品では、ノロウイルスに汚染された二枚貝（主に牡蠣）などを生で摂取することで感染します。また、感染者の便や嘔吐物中には大量のウイルスが存在するので、トイレや汚物処理を介した二次感染にも注意が必要です。

## どんな症状？

ノロウイルスは体内に侵入した後、人の腸管で増殖し、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛を引き起こします。感染から発症に至る潜伏期間は、12～48時間とされています。発症後、通常であれば2～3日で症状は治まります。下痢は水様性で、重症例では1日に十数回もみられますが、通常は2～3回で治まります。その他、発熱や、筋肉痛、頭痛などがみられることがありますが、いずれも軽症であることが多いです。

## 感染してしまったら？

ノロウイルスには、有効な抗ウイルス薬はないため、対症療法が基本となります。脱水にならないように、こまめに水分摂取や栄養補給を行ってください。症状がひどい場合には、病院で点滴を行うなどの治療が必要になります。また、下痢の症状がひどいからといって、下痢止めを服用するのは危険です。ウイルスの排泄が阻害され、症状の回復を遅らせることがあります。

## 予防法は？

### ＜基本は手洗い・食品の十分な加熱＞

トイレを使用した後、調理の前、食事の前には必ず手を洗いましょう。共用タオルの使用は避け、ペーパータオルを使用してください。また、食品を中心部まで十分に加熱（85～90℃以上で90秒以上）することでノロウイルス食中毒を防ぐことができます。

### ＜感染源の処理＞

使い捨ての手袋、マスク、エプロンなどの個人防護具を着用し、部屋の換気を十分に行いながら、嘔吐物を拭き取ってください。ウイルスは広く飛散し、高く舞い上がるため、広範囲の壁や床を塩素系消毒剤で消毒します。処理後には、手洗いを2度行い、うがいをしてください。

### ＜トイレを清潔に＞

感染拡大しやすいトイレは日頃から清潔に保ちましょう。感染者は下痢の症状がなくなったからといって安心してはいけません。便には1ヶ月以上もウイルス排泄が続くことがありますので、トイレ後には手洗いと消毒を徹底しましょう。ウイルスを飛び散らせないように、フタをしてから流し、トイレの便座、手すり、ドアノブ、床なども塩素系消毒剤でしっかりと消毒しましょう。

## 関連ホームページ

詳しくは、下記の厚生労働省及び徳島県ホームページをご覧ください。

▽ 厚生労働省 HP (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/norovirus/>)

▽ 徳島県 HP (<https://anshin.pref.tokushima.jp/docs/2015100800045/>)