

昨年は、健康新聞をご愛読いただきありがとうございました。今年もみなさまの健康に、少しでもお役に立てるような健康新聞を発行してまいりたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

さて、新年第一号は、ノロウイルス感染症についてのお話です。ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ヒトからヒトへの感染力も強く、集団発生することもありますので、一人ひとりが感染予防や拡大予防について知っておきましょう。

ノロウイルス感染症

◆ノロウイルス感染症とは

急激に発症する吐き気・おう吐、下痢、腹痛を特徴とします。微熱を伴い1～2日症状が続きます。感染しても症状のない場合や軽い風邪のような症状のこともあります。潜伏期間は24～48時間です。

感染後はふん便から1週間はウイルスが排出されます。毎年秋から冬にかけて流行します。



◆ノロウイルスの感染経路 感染源となるのは主に2つ

- 食品から**
 - ・感染した人が調理などして**汚染された食品**
 - ・ウイルスの蓄積した、**加熱不十分な二枚貝**など
- 人から**
 - ・**患者のふん便やおう吐物**からの二次感染
 - ・家庭や施設内などでの**飛沫**などによる感染



⚠ ノロウイルスは乾燥すると、**空気中に漂い**口に入って感染することもあります

◆治療 **特別な治療法はありません。** 症状を和らげる治療が中心になります

脱水症状や体力を消耗しないように**水分と栄養補給を十分に行いましょう**。脱水症状がひどい場合は点滴などの治療が必要になります。おう吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静にして、消化のよい食事をとるよう心がけましょう。

◆予防のポイント

・**手洗いが一番です。** トイレの後、食事の前、帰宅後、料理の前は手を洗いましょう。

指先 指の間 爪の間 親指 手首をしっかり30秒こすり洗いをしましょう。



・調理器具、シンク、スポンジ等は熱湯消毒（85℃以上で1分間以上）または、**次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約200ppm）**で消毒しましょう。（消毒液の作り方を参照してください。）

・**二枚貝**など汚染の恐れのあるものは**85～90℃で90秒以上加熱**しましょう。

・生ものはなるべく控えましょう。

もしもノロウイルスに感染してしまったら・・・

①手洗いが大事！！

・家族で**タオルを共有せず**、個別に用意するかペーパータオルをつかきましょう。

②汚物で衣類が汚れたら？

・おう吐物がついた衣類をビニール袋へ入れ周囲を汚染しないようにします。

・**85℃で1分以上の熱水消毒をするか、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約200ppm）で消毒します。**（次亜塩素酸ナトリウムは、市販の家庭用塩素系漂白剤にも含まれます。漂白作用がありますので薬剤の「使用上の注意」を確認しましょう。）洗濯するときには、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分にすすぎます。洗濯は他のものと分けてしましょう。



③おう吐物の処理は？

・使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。

・おう吐物はペーパータオルで**外側から内側へ静かに**拭き取ります。（凝固剤がある場合「使用上の注意」を読んで使用しましょう。）

・**おう吐物が付いていた床とその周囲**を次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約200ppm）を染み込ませたペーパータオルで浸すように拭き取り、水拭きをします。（次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させる作用があるので、10分後に水拭きをします。）**図1**参照

・拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して破棄します。その際にできればビニール袋に破棄物が充分浸る量の**次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度1000ppm）**を入れます。

・**処理が終わったら手を洗いましょう。**

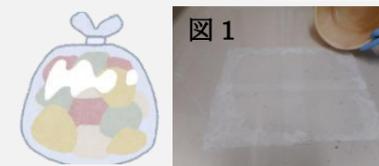


図1

処理用セットがあると便利です！職場や家庭で準備してみたいですか？



- ・使い捨て手袋、マスク・ガウンやエプロン・ペーパータオル
- ・次亜塩素酸ナトリウム・ビニール袋・バケツなど

家庭でできる！消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムは、家庭用塩素系漂白剤にも含まれます（**家庭用塩素系漂白剤の次亜塩素酸ナトリウム濃度は約5%～6%の製品が多いです**）。塩素系漂白剤原液を水で薄めて消毒液を作ります。次亜塩素酸ナトリウムの濃度によって効果が異なるので正しく計りましょう。

次亜塩素酸ナトリウム濃度	食器の消毒やドアノブの拭き取り等 次亜塩素酸ナトリウム濃度約200ppm		おう吐物などの破棄（廃棄物を浸す） 次亜塩素酸ナトリウム濃度約1000ppm	
	原液の量	水の量	原液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

★計量カップがない！そんな時は・・・ペットボトルのキャップで代用→1杯で約5ml

注意事項

- ★誤飲を防ぐため、**消毒液を入れた容器には表示**をしましょう。
- ★消毒液は時間の経過とともに効果が減少していきます。**こまめに作って使い切り**ましょう。
- ★消毒液を作るときや使用するときには**十分に換気**を行いましょう。