

## ノロウイルス

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層で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、10月頃から流行がはじまり12～1月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。急な避難所などでも衛生環境の悪さで引き起こされることがあります。

人の腸管のみで増殖しますが、乾燥にも強いうえに液中でも長期間生存が可能。感染力が非常に強く、少量のウイルス（10～100個）でも感染・発症します。

食品からの感染だけでなく、人から人への感染も多いことから食品を取り扱う、飲食店・給食施設・宿泊施設・保育施設・高齢者施設・病院や人が多く集まる集客施設などでは、感染予防に向けた万全な衛生管理が求められています。

### ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

#### 調理する人の

##### 健康管理

- 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
- 症状が現れたら、食品を直接に扱うことはしない。
- 情報が出たら、すぐに責任者に報告する仕組みを作る。

#### 作業前などの

##### 手洗い

- 洗うタイミングは
  - ◎トイレに行ったあと
  - ◎調理施設に入る前
  - ◎調理の盛り付けの前
  - ◎次の調理に入る前
- 汚れの残りやすいところを丁寧に！
  - ◎指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首

#### 調理器具の

##### 消毒

- 塩素消毒
- 洗剤などで十分に消毒し、塩素濃度 200ppm 次亜塩素酸ナトリウムで浸しながら拭く。
- \*消毒用エタノールや石鹸ではあまり効果はない。
- 洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法も有効である。

### ノロウイルスの感染を広げないために

#### 食器・環境・リネン類の消毒

- ◎感染者が使ったり・おう吐物が付いたものは、他の物と分けて洗浄・消毒します。
- ◎食器類は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- ◎カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液で消毒します。
- ◎洗濯するときは、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。
  - ・85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
  - ・高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

## おう吐物などの処

◎患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で速やかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。

- ・使い捨てのマスクやガウン、手袋を着用します。
- ・ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
- ・拭き取った、おう吐物や手袋などは、ビニール袋に密封して廃棄します。その際、ビニール袋の中に 1000ppm の塩素消毒液に浸します。
- ・しぶきなどを吸い込まないようにします。終わったら丁寧に手を洗います。

## 消毒液の作り方

**消毒液には、次亜塩素酸ナトリウムを使用します。**

次亜塩素酸ナトリウムは、家庭用で市販されている塩素系漂白剤に含まれています。塩素系漂白剤は、衣類用やキッチン用が市販されていますがどちらを使用しても構いません。

市販されている塩素系漂白剤は、次亜塩素酸ナトリウムが約5%含まれていますので、使用目的により水で希釈して使用します。**ちなみに塩素系漂白剤と酸素系漂白剤は違います。**家庭用の塩素系漂白剤は、ハイター、キッチンハイターなどの名称で市販され、ワイドハイターという名称で市販されている漂白剤は、酸素系漂白剤なので使用しないで下さい。

## 消毒液の作り方

### 【用意するもの】

- 500mm のペットボトル (よく洗ってから使用します)
- 家庭用塩素系漂白剤
- じょうご (金属製は不可)
- ゴム、ビニール手袋は必ず使用して下さい。

嘔吐に直接処理する場合は、塩素系漂白剤を50倍に水でうすめて

使用します。(次亜塩素酸ナトリウム濃度 約1000ppm)

- ① 500ccのペットボトルに、少し水を入れ、じょうごなどでこぼさないように塩素系漂白剤を約10cc入れます。10ccの目安は、塩素系漂白剤のキャップ約半分ぐらい。(メーカーにより多少異なりますがキャップの容量は約22～25ccです) ペットボトルのキャップなら約2杯(1杯5cc)
- ② そして、水をいっぱいになるように入れます  
ペットボトルのふたをキッチリ閉め、よく振って完成です。

## ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
《食品からの感染》 ・感染した人が調理などをして感染 ・ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など 《人からの感染》 患者の糞便やおう吐物からの二次感染 家庭や施設内での飛沫などによる感染	《潜伏期間》 感染から発症まで 24 時間から 48 時間 《主な症状》 ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が 1-2 日間続く。 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る。乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意。