

まだまだ気を付けましょう「ノロウイルス」

ノロウイルスに要注意！感染経路と予防方法は？

食中毒予防が必要なのは夏だけではありません。食中毒は1年を通して発生します。特に冬になるとノロウイルスによる、感染性胃腸炎や食中毒が流行します。ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。症状の程度は人によって異なりますが、「予防のための4つのポイント」は、「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」です。

1. ノロウイルスとは？流行時期は？

毎年11月から2月にかけての冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは、小さな球形をしたウイルスで、非常に強い感染力をもっています。ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが付着した手で調理し、そのノロウイルスが付着した食品を食べたりすることで、ノロウイルスに感染することで起こります。

2. ノロウイルスの症状は？

感染から発症までの時間（潜伏期間）は24時間から48時間で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃から38℃の発熱などです。通常、これらの症状が1日から2日続いた後、治癒します。また、感染しても発症しない人や、軽い風邪のような症状で済む人もいます。しかし、持病のある人や乳幼児、高齢者などは、脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりするケースもあるので注意が必要です。

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通じて発生していますが、特に冬場に流行します。過去5年間の月別の発生件数の推移をみると、11月から増え始め、12月から翌年1月が発生のピークとなっています。また、1件あたりの患者数が多くなる傾向があることから、1年間に発生する食中毒患者数全体の4割以上を占めており、時には患者数が500人を超える大規模な食中毒となることもあります。ノロウイルスによる食中毒の感染経路や予防方法を正しく理解し、ノロウイルスによる食中毒を防ぎましょう。

3. ノロウイルスは、どのように感染するの？

ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスに感染した者が調理する際に食品を汚染し、その汚染した食品を口にする場合、またノロウイルスに汚染されている食品を加熱不十分な状態で食べるなど「経口感染」が主な原因となっています。

● ノロウイルスの主な感染経路

(1) 経口感染

ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べた場合に起こります。

また、ノロウイルスに感染した人が調理することによって、その人の手から食べ物にノロウイルスが付着し、それを食べることなどによって二次的に感染します。

(2) 接触感染

感染者のふん便やおう吐物に直接触れて手や指にノロウイルスが付着することによって感染します。

また、接触感染は、感染者が排便後に十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブなどを介しても起こります。

(3) 飛沫感染

感染者のおう吐物が床に飛散した際などに、周囲にいてノロウイルスの含まれた飛沫を吸いこむことで感染します。

(4) 空気感染

感染者のふん便やおう吐物が乾燥し、付着したほこりとともに空気中を漂います。これを吸いこんだりして、口の中へノロウイルスが侵入することで感染します。

ノロウイルスの感染経路。ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べた場合などに感染・発症し、調理者の手、感染者が触ったもの、おう吐物の処理をした人の手、布、床、空気中を漂う塵埃などから他の人にノロウイルスが感染する。

4. ノロウイルスによる食中毒を防ぐには？

腸管出血性大腸菌などの食中毒を引き起こす細菌は、食品の中で自ら増殖しますが、ノロウイルスは食品の中では増えません。食品に付着したノロウイルスは少量でも、人の体内（腸管）に入ってから増殖し、吐き気、おう吐や下痢などの症状を引き起こします。

● ノロウイルス食中毒の予防4原則

ノロウイルスによる感染性胃腸炎のまん延を防止するには、次の予防4原則で対策しましょう。

(1) ノロウイルスを「持ち込まない」

調理する人がノロウイルスに感染していると、その人が調理した食品を食べることによって多くの人にノロウイルスが二次感染してしまいます。ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、調理場にウイルスを持ち込まないことが重要です。家庭で調理する方や、食品をつくる仕事をしている方は、次のようなことを心がけましょう。

ふだんから感染しないように、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がける。

腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。

(2) ノロウイルスを「つけない」

食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの「手洗い」をしっかりと行いましょう。

(3) ノロウイルスを「やっつける」

食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、中心温度 85°Cから 90°C、90 秒以上の加熱が必要です。

調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯（85°C以上）で 1 分以上加熱するか、塩素消毒液※（塩素濃度 200ppm）に浸して消毒します。

※塩素消毒液は、次亜塩素酸ナトリウムを水で薄める等で作ることができます。家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

（4）ノロウイルスを「ひろげない」

ノロウイルスが身近で発生したときには、ノロウイルスの感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底すること、また、おう吐物などの処理の際に二次感染しないように対策をすることが重要です。

● 食器や環境などの消毒のポイント

感染者が使ったり、おう吐物が付いたりしたものは他のものと分けて洗浄・消毒する。

食器などは、熱湯（85°C以上）で 1 分以上加熱するか、塩素消毒液に浸して消毒する。

ドアノブなども、塩素消毒液などで消毒する（塩素消毒液は金属腐食性があるため、ドアノブは消毒後、薬剤を拭きとる。）。

カーテンや衣類を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、十分すすぐ。

85°C以上 1 分以上の熱水洗濯、塩素消毒液による消毒、高温の乾燥機使用などを行うと、より殺菌効果が高まる。

● おう吐物などの処理方法のポイント

患者のおう吐物やおむつを処理するときは、使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用する。

ペーパータオル（市販される凝固剤等を使用することも可能）などでおう吐物等を乾燥する前に除去する。その後、おう吐物の付着していた場所を、浸すように塩素消毒液でふき取る。

ふき取ったおう吐物や手袋などはビニール袋に密閉して廃棄する（できればビニール袋の中で 1,000ppm の塩素消毒液に浸す。）。

換気は屋内への拡散防止のため、おう吐物処理が終わってから空気の流れに注意して行う。

終わったら石けんを使って丁寧に手を洗う。

ノロウイルスに感染した人のおう吐物などの処理方法。①マスク、使い捨ての手袋を着け、おう吐物を乾燥する前にペーパータオルなどで除去する。②ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れて密封する。③おう吐物の付着していた場所を浸すように次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒する。次亜塩素酸ナトリウムは台所用漂白剤 10ml※で作ることができる。※商品によって異なる。④使い終わった手袋、マスク、雑菌、②のペーパータオルを入れた袋を、別のビニール袋に入れて密

封する。換気は屋内への拡散防止のため、おう吐物処理が終わってから空気の流れに注意して行う。⑤終わったら、せっけんを使って丁寧に手を洗う。

5. ノロウイルスによる食中毒になった場合は？

下痢やおう吐、発熱など、ノロウイルスによる食中毒と思われる症状がみられた場合には、無理をして仕事や学校に行こうとせず、医療機関にかかりましょう。ノロウイルスに感染していた場合、職場や学校に行ってしまうと、多くの人に二次感染を広げてしまう恐れがあります。また、症状があるときは、なるべく食品を直接取扱う作業をしないことも大切です。

ノロウイルスによる食中毒に似た症状があることを職場や学校に伝え、すぐに医療機関にかかりましょう。ノロウイルスと診断された場合は、その旨を職場や学校に連絡し、医師の許可が出るまで自宅で休養します。

自宅でも、「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」の4つの対策を徹底し、家族に二次感染を広げないように努めましょう。

自分以外の家族がノロウイルスになった場合も、自分が感染しないように予防しましょう。また、ノロウイルスは、症状が治まってからもしばらくの間、便から排出されますので、引き続き、感染を広げないように手洗いなどの予防を徹底しましょう。

ノロウイルスに感染していた場合、無理をして職場や学校に行ってしまうと、多くの人に二次感染を広げてしまうおそれがある。