



薬局だより

東生駒病院
2024年12月



～ノロウイルスについて～

年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、うち約7割は**11月～2月**に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスは、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため注意が必要です。子供や高齢者は重篤化することがありますので特にご注意ください。

■ノロウイルスの感染経路

- ①食品からの感染
 - ・感染した人が調理などを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
- ②人からの感染
 - ・患者の糞便や嘔吐物からの二次感染
 - ・家庭や施設などでの飛沫等による感染

■潜伏期間

- ・感染から発症まで 24～48 時間

■主な症状

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。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、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

■ノロウイルスの予防

ノロウイルスについてはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られます。従って、ご家庭などでできる予防対策、3つのポイントを徹底しましょう！

① 手洗いをしっかりと

特に食事前、トイレの後、調理前後は石鹸でよく洗い、流水で十分に流しましょう。

② 人からの感染を防ぐ

家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や嘔吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。また、ノロウイルスが流行する冬季は、乳幼児や高齢者の下痢便や嘔吐物に大量のノロウイルスが含まれていることがありますので、おむつ等の取り扱いには十分注意しましょう。

③ 食品からの感染を防ぐ

- ・加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。
二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合、ウイルスを失活させるには、中心部が85～90℃で90秒間以上の加熱が必要とされています。
- ・調理器具や調理台は消毒していつも清潔に
まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗いましょう。熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。

■ノロウイルスに感染してしまったら

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス薬はありません。このため通常対症療法が行われます。特に体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように水分と栄養の補給を十分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。下痢止めは病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。



■便や嘔吐物等の処理方法

- ①使い捨てのマスクやガウン、手袋を着用する。
- ②ペーパータオル等で外側から内側にむけて静かに拭き取る。
- ③嘔吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませたペーパータオル等で覆うか、浸すように拭く。
- ④拭き取った嘔吐物や手袋等はすぐにビニール袋に入れ、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度に入れ、密封して廃棄する。
- ⑤処理後はしっかりと手洗いする。

■消毒液の作り方

～準備するもの～

- ・500mlのペットボトル ・水 ・手袋
- ・家庭用塩素系漂白剤(5～6%次亜塩素酸ナトリウムの入ったもの：ハイター等)

～作り方～

便や嘔吐物が付着した床やおむつ等の処理→1000ppm(0.1%)

- ①500mlのペットボトルへ水を半分入れる。
- ②次亜塩素酸ナトリウム(ハイター)を **10ml(ペットボトルのキャップ2杯)** 入れる。
- ③ペットボトルに水を入れ全量を500mlにしてよく振り混ぜる。

衣服や器具等のつけ置き、便座やドアノブ、手すり、床等→200ppm(0.02%)

- ①500mlのペットボトルへ水を半分入れる。
- ②次亜塩素酸ナトリウム(ハイター)を **2ml(ペットボトルのキャップ半分弱)** 入れる。
- ③ペットボトルに水を入れ全量を500mlにしてよく振り混ぜる。

ノロウイルスによる感染を拡大させないために、しっかりと予防・対策をしましょう！！