

知る・防ぐ・広げない

ノロウイルス・ロタウイルスによる


感染性 胃腸炎


監修: 岡部 信彦 (川崎市健康安全研究所 所長)



正体を知る >> 感染性胃腸炎とは?

ノロウイルス・ロタウイルスによるものがほとんどで、秋から春にかけて流行します。主な症状は、おう吐／吐き気・下痢・腹痛・発熱など。それらの症状を繰り返すうちに、体が脱水症状を起こし、意識障害や腎機能障害など重症化することもあります。

 ノロウイルス	ノロウイルスに汚染された食品や、感染した人の手やおう吐物などを通して感染します。
流行時期	10月～3月
感染する人	全年齢層
潜伏期間	半日～2日

 ロタウイルス	乳幼児の急性重症胃腸炎の主な原因となるウイルス。5歳までにほぼ全ての子供が感染、発症します。
流行時期	3月～5月
感染する人	生後6か月から5歳までが中心
潜伏期間	1～3日

* ノロウイルス・ロタウイルスに感染する期間は主に症状のある間及び症状がなくなってから1週間程度です。長引くこともあるので、排便後の手洗い、おむつの処理などに注意しましょう。

● 感染を防ぐ
知識を持つ

感染経路を知って 感染予防!

ウイルスの感染経路は基本的にウイルスが口から体内に入る経口感染ですが、「人(感染者/保有者)から人へ」「汚染された食品や調理器具、環境などを経て人へ」に大別できます。

汚染された **環境** や **物** から **人** へ

不特定多数の人が使用する場所や箇所といった環境や、感染者が触った調理器具や汚染された食品などからの感染。



汚染された **環境** から **人** へ

汚染された **物** から **人** へ



人 から **人** へ

感染者のおう吐物や便に触れた手指を介して感染したり、それらの処理後の手洗いが不十分で感染。



感染力が強い、しぶとい!

ノロウイルス・ロタウイルスは感染力が非常に強いいため、わずかな量(ウイルス粒子10~100個程度)のウイルスでも感染する危険性があります。また、ウイルスはしぶとく、回復後も1週間程度は便からウイルスが排出されます。症状が回復しても油断せず手洗いなどを徹底しましょう。



乳幼児・高齢者は特に気をつけて!

抵抗力の弱い乳幼児や高齢者などは重症化しやすいので特に注意が必要です。次のような脱水症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

- 尿が半日以上出ない
- 尿の色が濃い
- 唇が乾燥している

また、高齢者の場合、おう吐物が誤って気管や気管支内に入ることで起こる誤嚥性肺炎にも注意が必要です。



ウイルスが少量でも体内に入ると増殖して発症します。正しい手洗いを行い、ウイルスを手につけない、残さない、体内に入れない!を徹底しましょう。

予防法を 実践する

3つの予防法をマスターして 拡大ストップ!



こまめ&念入りな手洗い

帰宅後、調理の前後、トイレやおむつ交換後、ゴミやおう吐物などの処理後などには、必ず手を洗います。



1 指輪、時計などを外し流水で汚れを洗い落とす



2 石けんを十分に泡立て、手の甲を伸ばすようにして5回ずつ洗う



3 指先、爪の間と、両指を組みながら指の間を5回ずつ洗う



4 親指と手首を反対の手でねじりながら5回ずつ洗う



5 最後に水道のハンドルも洗い、流水で15秒以上よくすすぐ



6 清潔なタオルやペーパータオルなどで拭き、乾燥させる



食品はしっかり 加熱する

汚染された食品からの感染を予防するには、食品の中心温度が85℃から90℃の状態を90秒間以上保ち、しっかり加熱します。



塩素消毒液で素早く適切に処理

おう吐物や便には大量にウイルスが含まれています。乾燥する前に塩素消毒液(次亜塩素酸ナトリウム希釈液)で適切に処理します。

1 おう吐物・便の処理

用意するもの
身支度

塩素消毒液
(次亜塩素酸
ナトリウム希釈液)

レジ袋
4~5枚

使い捨て
マスク

使い捨て
手袋

新聞紙・
不要な布

ペーパー
タオル

使い捨てエプロン

ゴミ袋で
代用可

処理の
手順

- 1 新聞紙や不要な布を消毒液に浸し汚物を覆う
- 2 外側から内側に向けて汚物をめぐい取る
- 3 再度ペーパータオルと消毒液で拭き取り、水拭きをする
- 4 使用した新聞紙や布、手袋やエプロンなどは密封して廃棄
- 5 石けんで念入りに手を洗う

2 環境や調理器具・ 衣類などの消毒

右図のトイレまわりに加え、包丁やまな板、ふきんなどの調理器具、おう吐物などがついた衣類なども消毒し、拡大を防ぎましょう。



塩素消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を原液とした場合

1のおう吐物や 便の消毒用

500mlのペットボトルに
キャップ2杯分(10ml)
の漂白剤を入れ、
いっぱいになるまで
水を加える



2の環境や調理器具・ 衣類などの消毒用

2ℓのペットボトル
にキャップ2杯分(10ml)
の漂白剤を入れ、
いっぱいになるまで
水を加える



※ 塩素系漂白剤の「使用上の注意」を確認し、それに従ってください。消毒液は使用時に作るようにして、長く作り置きをしないようにしてください。ボトルには「消毒液」などと表示して誤飲を防ぎます。

何を
する？

何を
しては
だめ？

ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎にかかったら

おう吐／吐き気や下痢などの症状があったらノロウイルスなどの感染性胃腸炎を疑います。
適切な応急処置をして速やかに医療機関を受診しましょう。

家庭で

何を
する？

- おう吐があるときはそのまま吐かせる
(おう吐物の処理はきちんと適切に!)
- おう吐や下痢があるときは経口補水液や
イオン飲料などで水分を補給する

- 安静にし、寒いときや
手足が冷えている
ときは温める



- 感染者はお風呂は最後
かシャワーのみにする



- おう吐物などで汚れた衣類などは他の洗濯物と分けて、
洗浄・消毒する

- おう吐した場所や周囲などは塩素消毒液で
拭き、さらに水拭きする

何を
しては
だめ？

- 下痢止めや吐
き気止めなど
を自己判断で
飲まない

- かぜかも? など勝手に判断
してかぜ薬を飲まない



- 食器やタオルの共用はしない



症状がなくても
ウイルスを排出します!

「不顕性感染」に注意

感染しているが、おう吐や下痢などの症状を示さないケースを不顕性感染といいます。ただし便からはウイルスが排出されていて感染源となる場合も。特に症状がなくても、感染の拡大を予防するため、日頃から手洗いなどの予防法を徹底しましょう。

医療機関で

診察時に
伝える

- 具体的な症状
- おう吐物や便の量など詳しい様子
- いつ、どこで、何を食べたか
(食べたものの残りがあれば持参する)
- 一緒に食事をした人に同じ症状があるか



メモに
書いておくと
落ち着いて
伝えられます