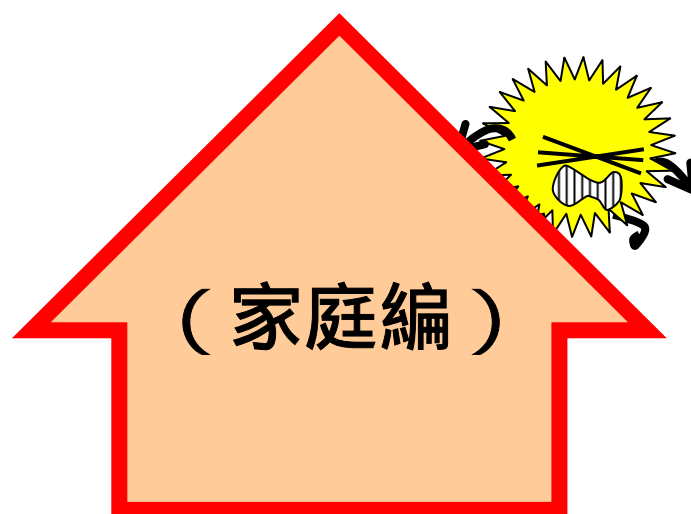


ノロウイルス

対応マニュアル

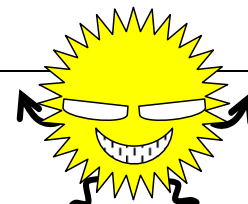


2006年(平成18年)10月

福山市保健所

はじめに

ノロウイルスによる感染症及び食中毒の発生を防止するためには、
ノロウイルスに関する正しい知識と予防対策等が必要です。



冬季を中心に、ノロウイルスによる健康障害が多発しています。

幼児や高齢者など体の抵抗力が弱っている者がノロウイルスに感染すると、重症になることがありますから注意してください。

ノロウイルスは、ほとんどの場合、何らかの事情で口から体内に入ることにより感染します。

感染予防の基本は手洗いです。日頃から、食事前やトイレの後などにおいて、手を洗う習慣をつけましょう。

手を洗う時は、石けんを使って、腕から指先までしっかり水洗いしましょう。

二次感染（間接的な感染）を防ぐため、患者のふん便やおう吐物等に直接触れないよう、手袋を着用するなど、処理には十分注意してください。処理した後は、石けんでしっかり手を洗い、うがいをしましょう。

体調が悪いときは早めに医師の診察を受けましょう。

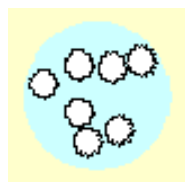
本マニュアルを参考に、ノロウイルスによる感染症及び食中毒の発生を予防しましょう。

目 次

1	ノロウイルスってなに？	
	(1) ノロウイルスってなに？	1
	(2) ノロウイルスに感染するとどうなるの？	1
	(3) ノロウイルスにどうやって感染するの？	2
2	ノロウイルスの感染予防は？	
	(1) 基本は手洗いです	3
	(2) ふん便・おう吐物の処理は確実に	6
	(3) 汚染された衣類等の取り扱いは注意して	8
	(4) おもちゃも消毒を	8
	(5) 入浴時の感染に気をつけて	9
3	ノロウイルス食中毒予防のために	
	(1) 調理の前にはきちんと手洗いを	10
	(2) 調理の際に気をつけること	11
4	消毒液の作り方	12

1 ノロウイルスってなに？

1 - (1) ノロウイルスってなに？



ノロウイルスは、ヒトだけに感染して下痢やおう吐等を引き起こし、ヒトの小腸で増殖するウイルスです。ヒト以外の細胞の中では増殖しません。（食品中では増殖しません）

大きさは直径0.03 μm（1 μm = 1/1000 mm）前後のほぼ球体で、電子顕微鏡でなければ観察できません。

2002年8月の国際ウイルス学会で、それまでSRSV（小型球形ウイルス）といわれていたものの1つが、「ノロウイルス」と命名されました。

我が国における月別の発生状況を見ると、一年を通して発生はみられますが11月くらいから発生件数は増加しはじめ、1～2月が発生のピークになる傾向があります。

< 関連情報 >

ノロウイルス感染症（国立感染症研究所感染症情報センター）

http://idsc.nih.gov.jp/idwr/kansen/k04/k04_11/k04_11.html

感染性胃腸炎（国立感染症研究所感染症情報センター）

http://idsc.nih.gov.jp/idwr/kansen/k03/k03_11.html

ノロウイルスに関するQ & A（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>

1 - (2) ノロウイルスに感染するとどうなるの？

ノロウイルスに感染すると、潜伏期間（感染から発症までの時間）は1日～2日で、主な症状は下痢，おう吐，吐き気，腹痛で，軽度の発熱を伴う場合もあります。

通常，これらの症状が1～2日続いた後，治癒し，後遺症もありません。また，感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

ノロウイルスは感染力が強いため，家庭の中に感染した者がいると家庭内で二次感染を引き起こすことがありますので，十分な注意が必要です。

特に，寝たきりの高齢者など免疫力の低い者は，下痢やおう吐等の症状がきっかけとなって重症や死亡にいたるケースもおこり得ることから，早めに医師の診察を受けることなどが重要です。

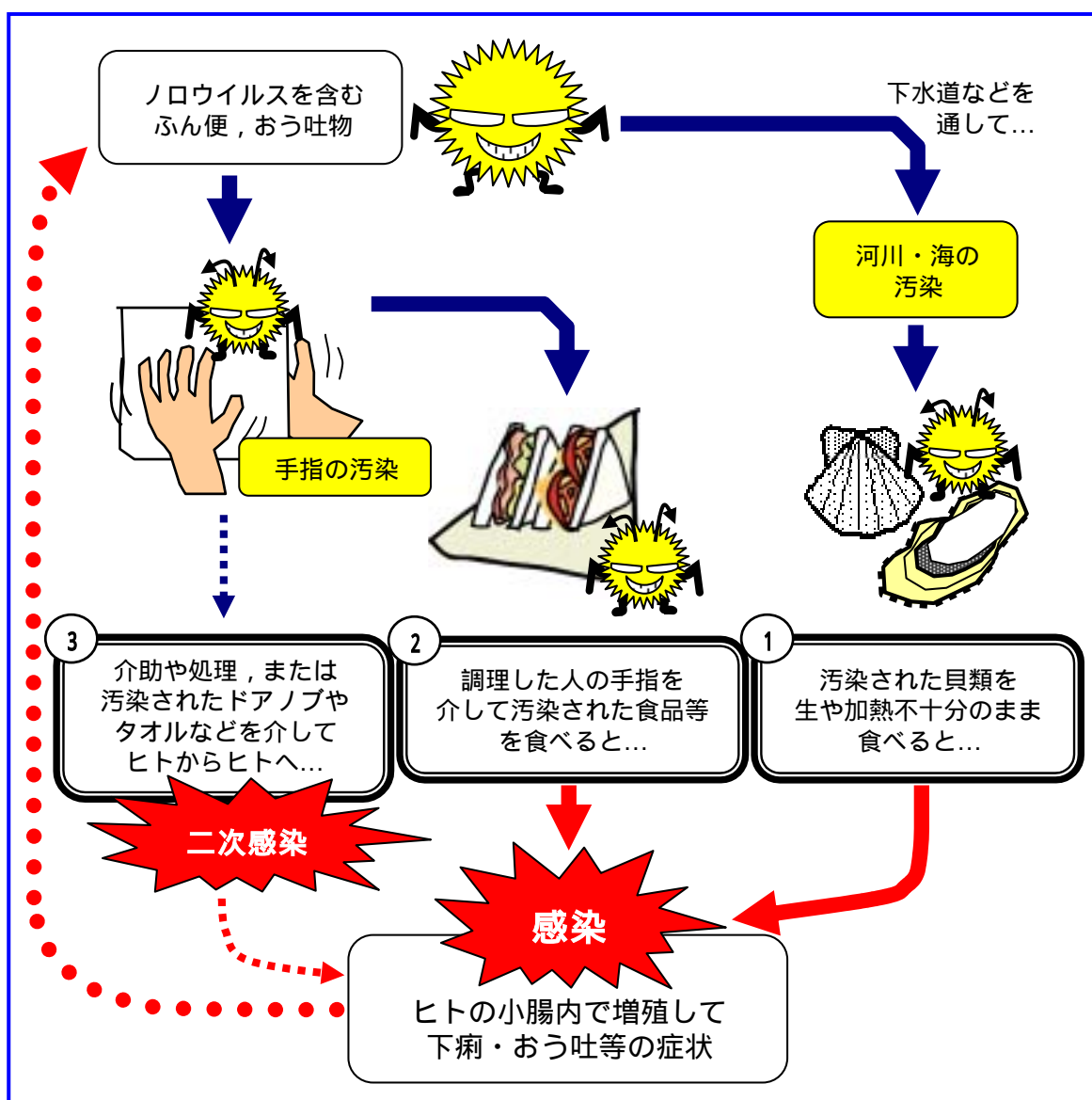
1 - (3) ノロウイルスにどうやって感染するの？

ノロウイルスの感染経路はほとんどが経口感染（口から体内に入ること）です。
一般的に3通りの感染パターンが考えられます。

ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合

食品取扱者（食品の製造等従事者，飲食店における調理従事者，家庭で調理を行う者などが含まれます。）の手指がノロウイルスに汚染されており，その手を介して汚染された食品を食べた場合

ノロウイルス感染者のふん便やおう吐物から二次感染（間接的に感染）した場合



家庭や共同生活施設などヒト同士の接触する機会が多いところで，ヒトからヒトへ直接感染する場合があります。

2 ノロウイルスの感染予防は？

2 - (1) 基本は手洗いです

ノロウイルスの感染経路には、食品を介して感染する場合と、感染者のふん便やおう吐物に含まれるノロウイルスによって「ヒトからヒト」へ感染する場合があります。いずれも感染経路となるのが手指です。
 家族全員が、手洗いをきちんと行うことが感染予防の基本です。
 日常的に手洗いを習慣づけることが重要です。

< 基本事項 >

次の場合には、手洗いを行いましょう。

- (1) 調理をする前，トイレに行った後
- (2) 生肉，魚介類など生ものを取り扱った
 特にカキ，アサリ，シジミ，ハマグリ等の二枚貝を取り扱った後は要注意
- (3) 加熱調理されずに提供・喫食される食品（サラダ，和え物，刺身等）の調理，盛り付け作業前

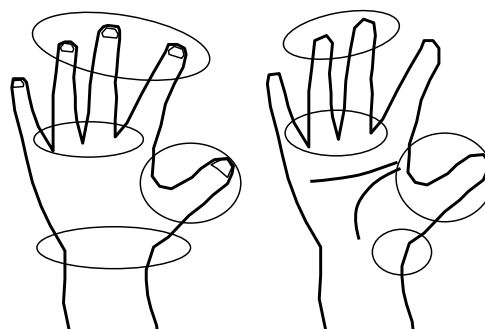
< 流水による手洗いの手順 >

手洗いの前の準備

- ・ 爪は短く切っていますか？
- ・ 腕時計や指輪をはずしていますか？

汚れが残りやすいところ

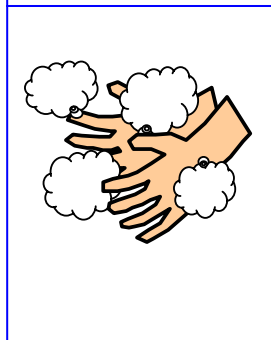
- ・ 指先
- ・ 指の間
- ・ 親指の周り
- ・ 手首
- ・ 手のしわ



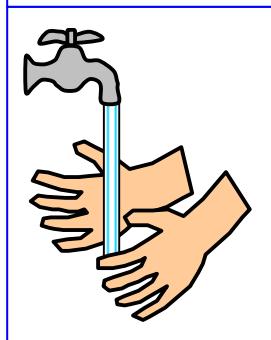
【 手洗い 】



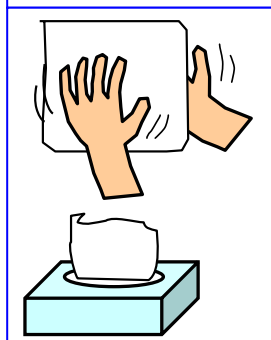
手を水で濡らし，石けんをつけます。



腕から指先まで，ていねいに，こすり洗いします。
特に，指の間・指先をよく洗います。



十分に水洗いし，石けんをよく洗い流します。
(20～30秒間)



ペーパータオル又は清潔なタオルで，手を拭きます。

石けんにはノロウイルスの感染力を失わせる効果はありませんが，手の脂肪等の汚れを落とすことにより，ノロウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

【 手洗い（詳細） 】

両手の手のひらをこすり洗います。



両手の甲をこすり洗います。



両手の指先や爪の間をこすり洗います。



両手の指の股をこすり洗います。



右手の親指を左手全体で握り、こすり洗いをします。
（左手も同様に洗います。）



左手首を右手の手のひらでこすり洗います。
（右手も同様に洗います。）



2 - (2) ふん便・おう吐物の処理は確実に

ノロウイルス感染者のふん便やおう吐物には1 gあたり, 1,000 万個~ 10 億個ものノロウイルスが含まれていることがあり, ふん便やおう吐物が感染源となって二次感染を引き起こすことが少なくありません。

ノロウイルスは, 症状回復後も1 週間程度, ふん便中に排泄されることがあります。また, おう吐物が飛散して周囲を広範囲に汚染し, その後乾燥によってノロウイルスが空気中に漂うことがあり, これが口に入って感染することがあります。

窓の開閉が少ない季節では, 部屋を長期間汚染することがあるので注意が必要です。乳幼児等の排泄の介助やふん便・おう吐物の処理の際, 家族が二次感染を受けないよう十分注意するとともに, 周囲への汚染拡大を防ぐため, 迅速, 確実に行うことが重要です。

< 基本事項 >

マスク等の着用

排泄の介助やふん便・おう吐物の処理の際には, 使い捨て手袋を使用しましょう。ふん便・おう吐物が飛び散る恐れがある時は更に, マスクの着用等をしましょう。

作業後の手洗い

作業後は必ず石けんを使って手洗いを行いましょう。

家の中の消毒

ヒトの手の触れる可能性がある物は感染経路になると考えられます。トイレだけでなく, 家庭内の直接手で触れる機会がある場所を消毒しましょう。

< 下痢やおう吐等の症状のある家族がいる場合の対応 >

【消毒する場所】

直接手で触れる機会がある場所。

(例) 手すり, ドアノブ, 水道の蛇口, ベッド回りなど。

(特に) おう吐した場所, 使用したトイレ。

【消毒方法】

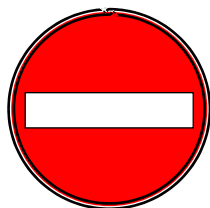
ノロウイルスの消毒は, 0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を使用しましょう。

(P12「4 消毒液の作り方」参照)

鉄などの金属は錆びることがありますので, 消毒後 10 分以上経過したら水拭きしましょう。

【 おう吐物の処理 】

他の家族が汚染場所に近づかないようにします。



おう吐物は使い捨ての布や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ります。



拭き取った物はすぐにビニール袋に入れ封をして処分します。



おう吐物が付着していた床等は周囲を含めて 0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液をしみ込ませたペーパータオルなどで浸すように拭きます。



次亜塩素酸ナトリウムは腐食性があります。鉄などの金属は錆びることがありますので、拭き取り後 10 分程度待って水拭きをします。



処理中・処理後は、窓を開ける等、換気を十分にしましょう。

2 - (3) 汚染された衣類等の取り扱いは注意して

汚物が付着した衣類やシーツ等を取り扱う際，処理方法を誤ると取り扱った者の手指にノロウイルスが付着し，感染が拡大する可能性があります。
汚染された衣類等の取り扱いには十分に配慮することが重要です。

<洗濯・消毒>

- ・衣類等に付いた汚物を十分に落とし，0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液に1時間浸して消毒を行います。その後洗濯を行いましょ。
 - ・衣類等は，日頃から衛生的に保管・使用しましょ。
- (P12「4 消毒液の作り方」参照)

2 - (4) おもちゃも消毒を

おもちゃは，手で触れるだけでなく直接口に入れたりすることが多く，おもちゃが汚染されていれば二次感染の原因になります。
おもちゃがおう吐物等で汚れた場合は，迅速・適切に処理することが重要です。

<おもちゃの消毒>

- ・おもちゃの消毒は，水洗いをした後，0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液に10分間浸し，最後に水でよく洗い流すことが基本となります。
 - ・おもちゃの素材によっては色落ちしたり錆びたりすることがあるため，次亜塩素酸ナトリウム溶液での消毒ができない場合は，85℃以上の熱湯に1分間以上浸し，乾燥させて使用します。また，乾燥機の熱風で消毒する方法もあります。
- (P12「4 消毒液の作り方」参照)

【消毒の頻度】

- ・平常時：週に1回程度消毒しましょ。
- ・有症者がいる場合：1日1回消毒しましょ。

おもちゃは，その材質に応じた適切な方法により，定期的に消毒をしましょ。
口に入れるおもちゃは，使用ごとに洗淨，消毒をしましょ。

2 - (5) 入浴時の感染に気をつけて

ノロウイルスに汚染された浴槽水が感染経路となることがあります。また、タオル等の身体に直接触れる物を共用することにより感染が拡大することがあります。入浴時の感染防止のため、浴槽水やタオル等の管理を適切に行うことが重要です。

< 基本事項 >

浴槽水の汚染防止

- ・ 浴槽に入る前には、身体をよく洗いましょう。
- ・ 下痢、おう吐等の症状があり、感染が疑われる者の入浴はできるだけ控えましょう。
- ・ 回復後もノロウイルスの排泄が続くことがあるので、しばらくは入浴順序を最後にするなどしましょう。

タオル等を共用しない

- ・ タオル等を共用することは二次感染の原因になるので避けましょう。

3 ノロウイルス食中毒予防のために

ノロウイルス食中毒に対する正しい知識を持って予防しましょう！
予防のポイントは、十分な手洗いと消毒及び加熱調理です。

3 - (1) 調理の前にはきちんと手洗いを

ノロウイルスは少ないウイルス量でヒトに感染するので、何らかの理由で排泄物が食品にわずかに付着しても、多くのヒトを発症させるとされています。

調理の前には、手指を介して食品を汚染することによる食中毒の発生を防止するため、十分な手洗いを行い、手指を清潔に保つことが重要です。

手洗いの必要な時

- (1) 調理作業開始前，トイレに行った後
- (2) 生肉，魚介類など生ものを取り扱った後
特にカキ，アサリ，シジミ，ハマグリ等の二枚貝を取り扱った後は要注意！
- (3) 下処理から調理工程に作業が移る時
- (4) 加熱調理されずに提供・喫食される食品（サラダ，和え物，刺身等）の調理，盛り付け作業前

手洗いの方法

P3「2 - (1) 基本は手洗いです」参照

3 - (2) 調理の際に気をつけること

ノロウイルスは熱に弱いので、食材の中心部まで十分に加熱することが重要です。
直接食材に触れる調理器具は、確実な洗浄・消毒を行うことが重要です。

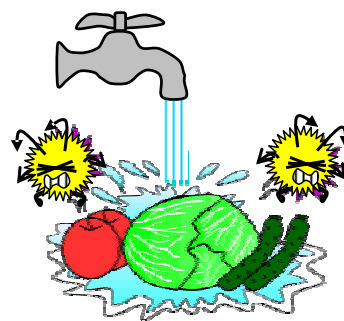
食品の取扱いについて

食材（特にカキ、アサリ、シジミ、ハマグリ等の二枚貝）を加熱する際には、中心部まで十分に加熱してから食べましょう。

加熱する温度の目安は、85 以上、1 分以上です。



加熱できないものは、流水でしっかり洗浄しましょう。



調理器具について

魚介類などを取り扱った調理器具と、生のまま食べる野菜などを取り扱う器具は、使い分けして調理を行うか、十分に洗浄するようにしましょう。

特に二枚貝を扱った調理器具は、確実に洗浄・消毒をしましょう。

熱湯（85 以上）や 0.02% 次亜塩素酸ナトリウム溶液で調理台や調理器具を十分に消毒しましょう。

（ P12 「4 消毒液の作り方」 参照 ）

ノロウイルスには、アルコール消毒液はあまり効果がありません。



4 消毒液の作り方

【次亜塩素酸ナトリウムの濃度調整について】

0.02% (200 ppm) 次亜塩素酸ナトリウム溶液の作り方

原液の濃度が1%の場合は50倍に薄める。(原液60mlに水を加えて3Lとする。)

原液の濃度が5%の場合は250倍に薄める。(原液12mlに水を加えて3Lとする。)

原液の濃度が6%の場合は300倍に薄める。(原液10mlに水を加えて3Lとする。)

原液の濃度が12%の場合は600倍に薄める。(原液5mlに水を加えて3Lとする。)

0.1% (1,000 ppm) 次亜塩素酸ナトリウム溶液の作り方

原液の濃度が1%の場合は10倍に薄める。(原液300mlに水を加えて3Lとする。)

原液の濃度が5%の場合は50倍に薄める。(原液60mlに水を加えて3Lとする。)

原液の濃度が6%の場合は60倍に薄める。(原液50mlに水を加えて3Lとする。)

原液の濃度が12%の場合は120倍に薄める。(原液25mlに水を加えて3Lとする。)

取扱上の注意

- ・次亜塩素酸ナトリウム溶液には洗浄効果はありません。
まな板、包丁等の調理器具は十分洗浄した後、消毒してください。
- ・次亜塩素酸ナトリウム溶液は温度・直射日光・時間により変化を起こします。
消毒液は冷暗所に保管し、早めに使うようにしてください。
- ・ペットボトルのキャップ1杯は約5mlです。
ペットボトルを利用して作る場合は、間違っず飲まないように注意してください。
- ・有毒な塩素ガスが発生するので、使用の際は、絶対に酸と混ぜないように！！
- ・皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。
- ・目に入った場合は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- ・誤って飲み込んだ時は、直ちに医師の診察を受けてください。
- ・鉄などの金属は錆びることがありますので、消毒後十分洗い流してください。