

健康だより

ノロウイルスに気をつけましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

感染経路

- ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べて感染
- 感染した人の便やおう吐物からの感染
- 家庭や施設などでの飛沫などによる感染



潜伏期間

感染から発症まで24～48時間

主な症状

- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続きます。
※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があります。
- 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことで肺炎や窒息を起こすこともあります。

感染対策

- 流水、せっけんによる手洗いを行いましょう。
- 貝類を調理する際は十分に（中心部が85℃～90℃で90秒以上）加熱してください。
- おう吐物、下痢便、おむつ等をすばやく適切に処理しましょう（マスクやガウン、手袋等を着用）。
- 食器、環境、リネン類などを十分に消毒しましょう。

消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。

なお、次亜塩素酸ナトリウムを含む、家庭用の塩素系漂白剤でも代用できます。

※製品の濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

※必ず製品の「使用上の注意」をよく確認して使用してください。



製品の濃度	食器、カーテン、床などの消毒や拭き取り		おう吐物、おむつ、拭き取ったペーパー類の廃棄（袋の中で廃棄物を浸す）	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

（製品例）ピューラックス、ミルトン、ハイター、ブリーチなど

参考：厚生労働省リーフレット「冬は特にご注意！ノロウイルスによる食中毒」

厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」