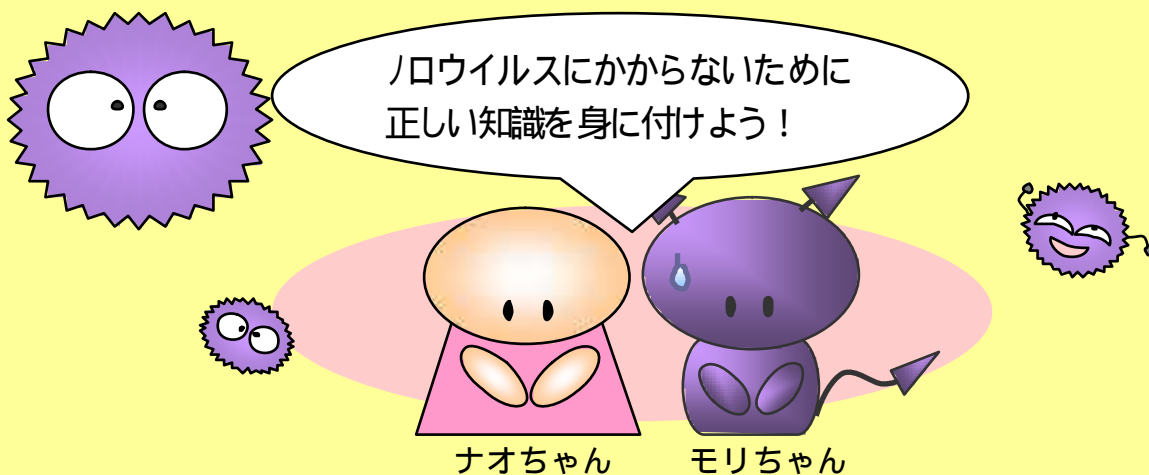


防ごう！ノロウイルス

～ 家庭編 ～



ナオちゃん

モリちゃん

目 次

- 1 食中毒？それとも感染症？・・・・・・・・・・ 1
 - (1) ノロウイルスって何？
 - (2) 主な症状は？
 - (3) どうやって感染するの？
- 2 ノロウイルスにかからないために・・・・・・・・ 3
 - (1) 手洗いが最大の予防！
 - (2) ノロウイルスに効く消毒！
 - (3) 正しいおう吐物の処理方法
 - (4) 衣類、寝具の消毒
 - (5) お風呂のときの注意
- 3 ノロウイルス食中毒を予防するには・・・・・・・・ 10
- 4 ノロウイルスにかかったときは・・・・・・・・ 11

1 食中毒？それとも感染症？

ノロウイルスは、飲食物を介して感染する「食中毒」と人から人に感染する「感染症」の2つの顔を持っています。



(1) ノロウイルスって何？

ノロウイルスは、とても小さくほぼ球形をしています。

人にだけ感染して下痢やおう吐等を引き起こします。1年を通して発生しますが、12月から2月にかけて多く発生しています。

二枚貝の内臓に蓄積

二枚貝の内臓（中腸腺）には、ウイルスが蓄積されていることがあります。

感染力が強い！

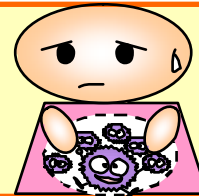
少量のウイルス（100個以下）でも感染・発症します。家族の中にかかった人がいるときは、二次感染の危険性があるので注意しましょう。

通常の食中毒菌は、数十万から数百万個で発症します。



人の腸の中で増殖

人にだけ感染し、腸の中で増えます。食品の中では増えません。



(2) 主な症状は？

嘔吐

腹痛

下痢

発熱

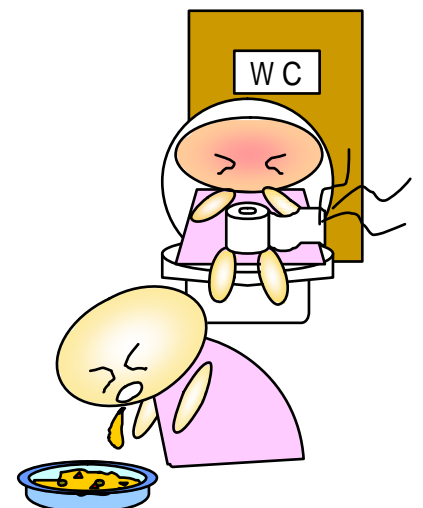
水のような下痢

38 以下

感染してから症状がでるまで24時間から48時間（平均36時間）かかります。

通常3日程度で回復しますが、抵抗力の弱い子どもやお年寄りは、重い症状になることがあります。

回復後も通常1週間から長いときは1ヶ月程度、便の中にウイルスを排泄することがありますので、まわりの人にうつさないよう注意してください。



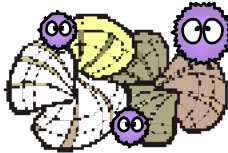
(3) どうやって感染するの？

ノロウイルスは、口から体内に入ることによって感染します。
感染経路は一般的に次の3通りが考えられます。

食中毒

加熱不十分な二枚貝（食品 人）

汚染された二枚貝を生で、あるいは十分に加熱しないで食べることで感染することがあります。

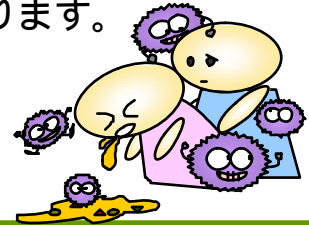


感染症

人から人に感染

感染した人の便や吐物を処理するときに感染します。

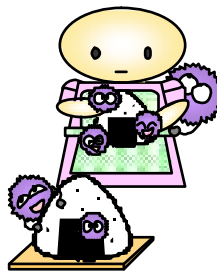
感染した人やおう吐物などを処理した人が手をよく洗わずにふれたドアノブやタオルなども感染源となります。



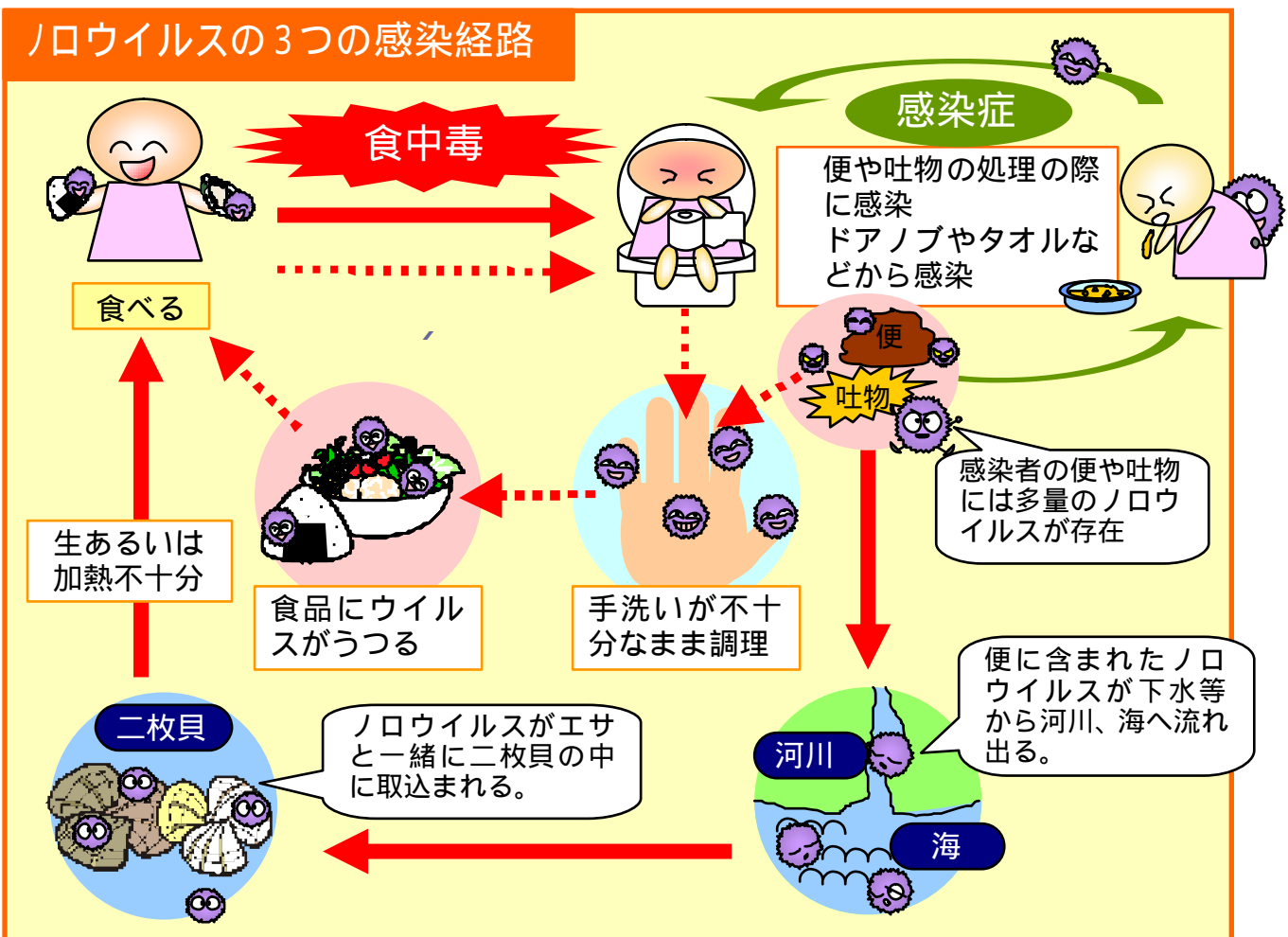
食中毒

二次汚染(人 食品 人)

感染した人が、手をよく洗わずに調理をすると、手や調理器具から食品にウイルスがうつり、この食品を食べた人が感染します。



ノロウイルスの3つの感染経路



2 ノロウイルスにかからないために

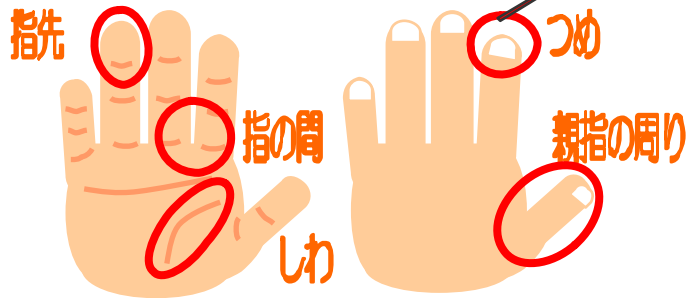
(1) 手洗いが最大の予防!

家族みんなできちんと手を洗うことが最大の予防です。
日頃から手洗いを習慣づけましょう!

《手を洗うタイミング》

外から帰った後
トイレの後
食事やおやつの前
料理の前
オムツを交換した後
その他「ノロウイルス食中毒を予防するには(P10)」参照

手の汚れやすいポイントを意識して洗いましょう。



《効果的な手の洗い方》

まず水で手を洗う



石けんをつけてよく泡立てる



手の甲を伸ばすようにこすって洗う



指の間を洗う



指先や爪の間を念入りに洗う



親指はねじるように洗う



水でよく洗い流したらペーパータオルや清潔なタオルで拭きます

手を洗うときは、「ハッピーバースデー」を2回歌いましょう (約30秒)



(2) ノロウイルスに効く消毒！

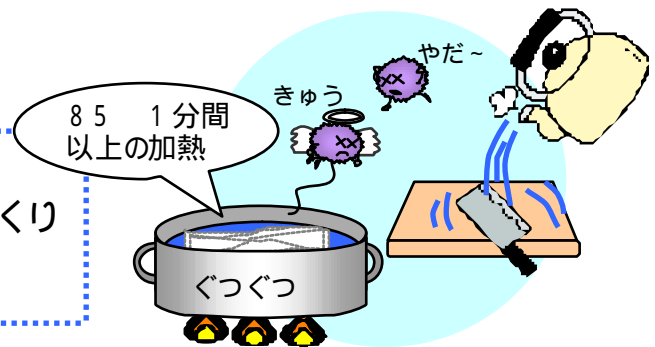
ノロウイルスに効く消毒は「85℃ 1 分以上の加熱」と「塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム液)」です。アルコール消毒は効果が期待できません。

家族にかかった人がいるときは、まわりの人にうつさないようトイレや手がふれる場所(ドアノブや水道の蛇口など)をきちんと消毒しましょう。

熱湯で消毒！

消毒の方法

よく洗ったあと煮沸するか、熱湯をゆっくりかけるなどの方法で消毒してください。



塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム液)で消毒

消毒の方法

調理器具、おもちゃなどよく洗ったあと適切な濃度に薄めた消毒液に 10 分くらい漬けてから水ですすぎます。

ドアノブ、水道の蛇口、手すり、便座、トイレの床、リモコンなど適切な濃度に薄めた消毒液をたっぷりと布に染み込ませて拭いた後、10 分くらいしてから水拭きします。

《消毒液の濃度》

市販されている塩素系漂白剤(ブリーチ、ハイターなど)は、通常 5 ~ 6 % の濃度です。

使う目的にあわせて薄めてください。

「消毒液の作り方(P5)」参照



日常の消毒には・・・



0.02% 次亜塩素酸ナトリウム液

おう吐物や排泄物などにより汚染された場所や物の消毒には・・・



0.1% 次亜塩素酸ナトリウム液

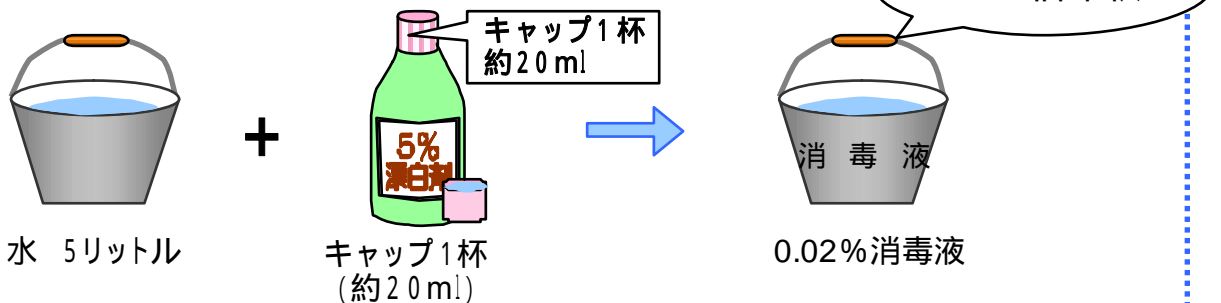
～ 消毒液の作り方～

次の式に当てはめると、消毒液を作るときに必要な原液の量を計算できます。

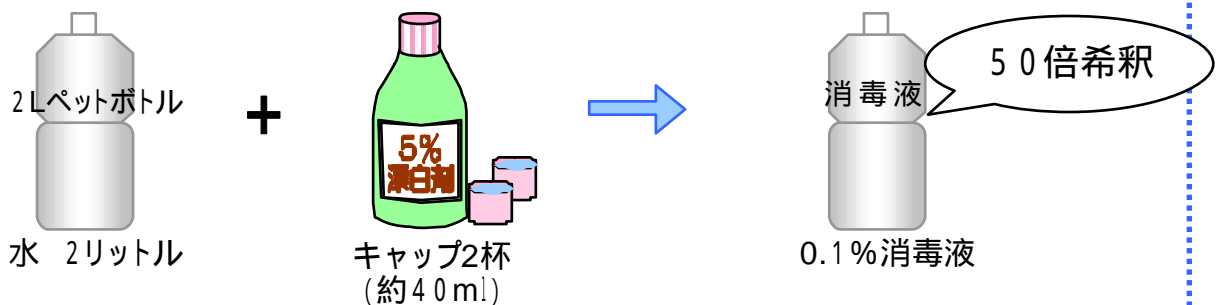
$$\frac{\text{作りたい消毒液の量 (ml)} \times \text{作りたい濃度 (\%)}}{\text{原液の濃度 (\%)}} = \text{原液の量 (ml)}$$

参考 5%の塩素系漂白剤で消毒液を作るとき

0.02%液の作り方・・・日常の消毒



0.1%液の作り方・・・おう吐物等で汚染された場所の消毒



0.1%の消毒液は暗所で1ヶ月程度保管できます。

消毒液を保管するときは、間違っって飲まないよう注意してください。

商品名(例)

【1%】

ミルクポン、ミルトン

【5～6%】

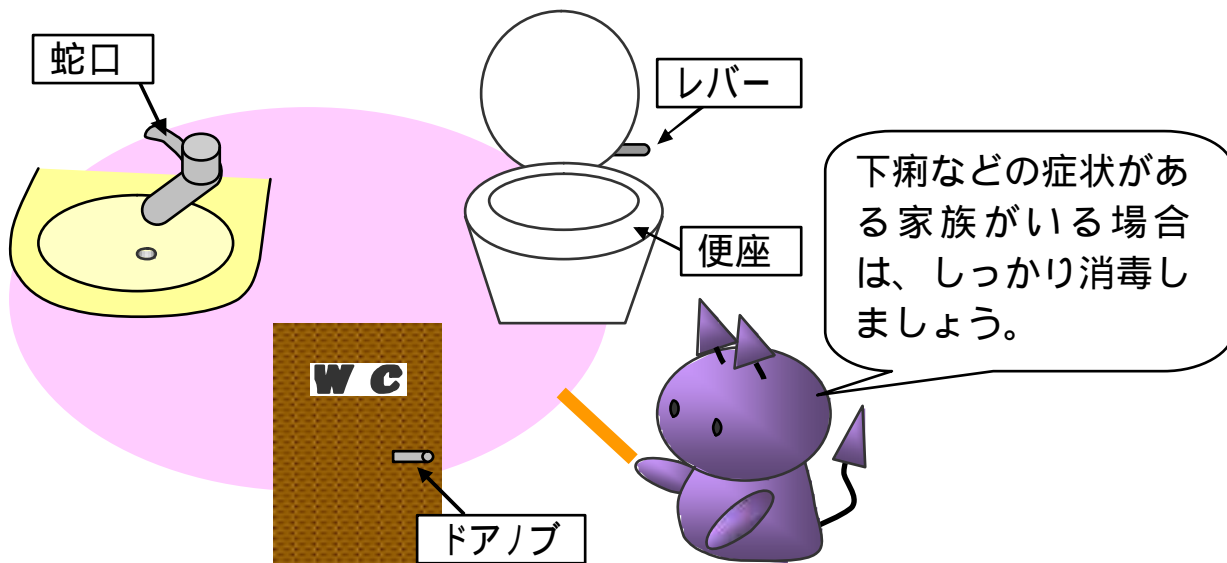
ジアノック、ハイター、ブリーチ

塩素系の漂白剤や消毒薬は、色々な濃度のものが市販されています。濃度を確認してから作りましょう！



消毒する場所や物

トイレ、床、階段や廊下の手すり、ドアノブ、水道の蛇口、机、引出しの取っ手、車椅子の押し手、ベッド周辺、おもちゃ など



(3) 正しいおう吐物の処理方法

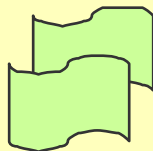
感染者のおう吐物や便には1g中に100万から10億個の多量のノロウイルスが含まれています。

正しい処理方法で感染の拡大を防ぎましょう！

準備するもの

【使い捨てのタオル等】

おう吐物を拭き取るのに使用します。ペーパータオルやティッシュ、新聞紙を多めに用意しましょう。

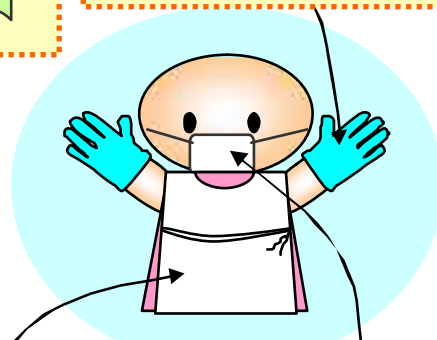
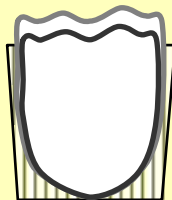


【手袋】

使い捨ての手袋を使いましょう！

【ビニール袋】

液漏れしないものを用意します。ゴミ箱などにビニール袋を2枚重ねて入れて口を広げておくと使いやすいです。



【消毒液】

0.1% 次亜塩素酸ナトリウム液を用意しましょう。「消毒液の作り方 (P5)」参照



【エプロン】

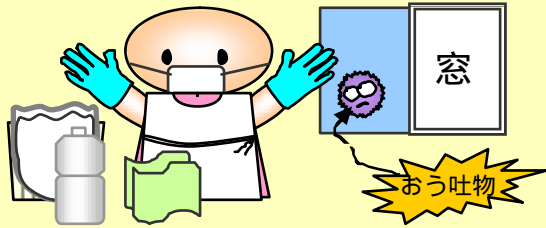
大きめのビニール袋で使い捨てのエプロンを作ると便利です。「使い捨てエプロンの作り方 (P11)」参照

【マスク】

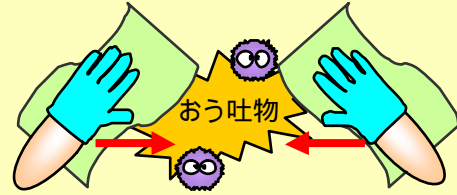
おう吐物の飛まつを口から吸い込まないようにマスクをしましょう。

おう吐物の処理方法 ~作業手順~

手袋、マスクなどの準備ができたなら、換気のために窓を開けます。



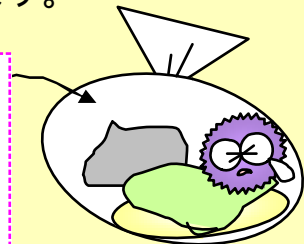
おう吐物をペーパータオルなどで静かに拭き取ります。



汚れた面でこすると汚染が広がるので注意しましょう。

使用した布やペーパータオル、手袋などを内側のビニール袋に入れて袋の口をしっかりと縛ります。

あらかじめ 0.1% の消毒液を袋の中に入れておきましょう！



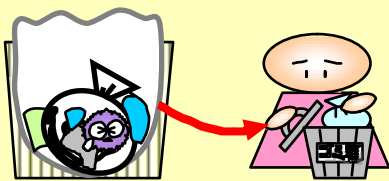
汚れた場所をペーパータオルなどで覆い、その上から十分に消毒液をかけます。10分後、水拭きします。



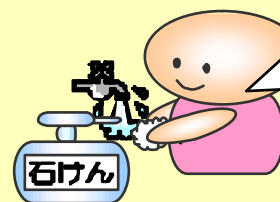
おう吐物で汚れた場所

汚れた場所に直接消毒液をかけてペーパータオルで覆うか、ペーパータオルを消毒液に浸してから覆ってもOK

汚物の入った袋、使い捨て手袋、使い捨てエプロンなどをビニール袋に入れ、口をしっかりと縛り、廃棄します。



処理が終わったら、丁寧に手を洗い、うがいをしましょう。

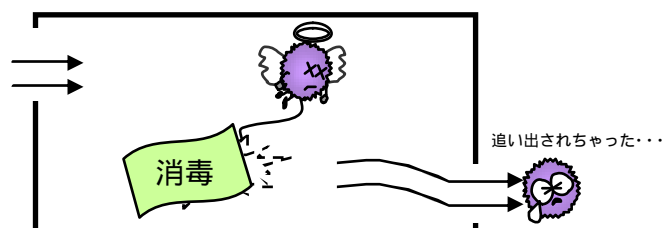


手を洗うときは、30秒を目安にしっかりと！
手の洗い方は、「手洗いが最大の予防(P3)」参照

換気を行いウイルスを外に出しましょう！

空気の流れをスムーズにするために、対角線上に2箇所以上空気の出入り口を作りましょう。

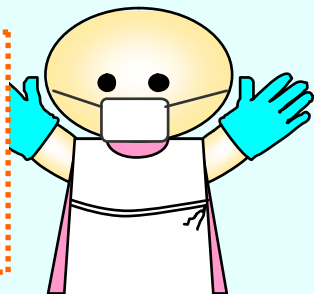
換気扇を使うときは、換気扇と反対にある窓を少し開けると効果的です。



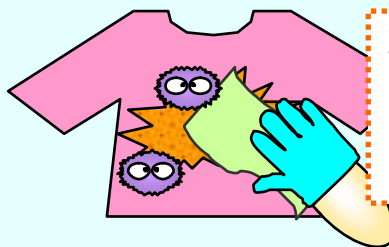
(4) 衣類、寝具の消毒

処理を始める前にマスク、手袋、エプロンをします。

汚物がついた衣類等は、周囲を汚染しないようビニール袋に入れましょう！

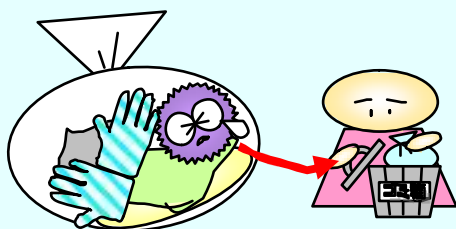


汚物等が飛び散らないよう静かにペーパータオルなどで拭き取ります。

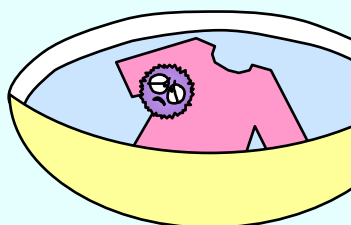


汚物等がついたまま洗濯かごなどには入れておかないこと！

使用したペーパータオル、手袋などは、ビニール袋に入れて捨てます。



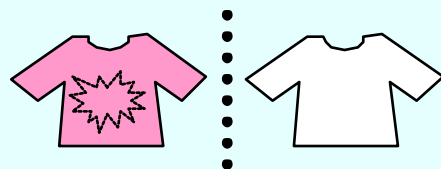
0.02%次亜塩素酸ナトリウム液に30分間浸します。



素材により色落ちすることがありますが、ノロウイルスをやっつけるには必要です。

「消毒液の作り方(P5)」参照

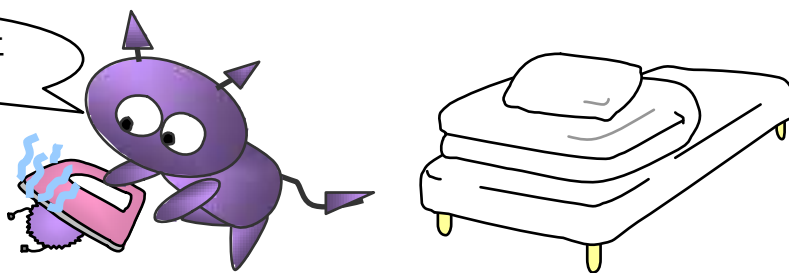
消毒した後は、他のものと分けて最後に洗濯します。
洗濯後は、よく乾燥させましょう。



すぐに洗えないときは・・・？

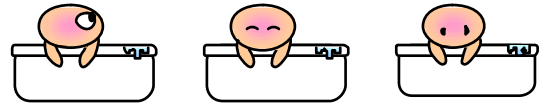
すぐに洗えないような布団などの場合は、表面のおう吐物をペーパータオルなどで取り除いた後にスチームアイロンを使う方法もあります。

85℃ 1分間以上加熱しよう！



お使いの際は、取扱説明書をよく確認し、素材に合わせた適切な温度に設定しましょう。

(5) お風呂のときの注意

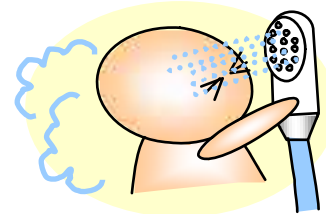


湯につかる前にまず「おしり」をよく洗いましょう！

タオルやバスタオルを共用するのは止めましょう！



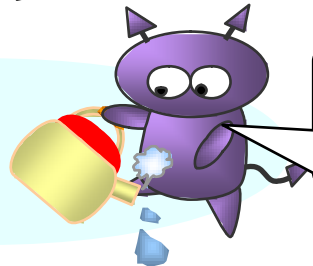
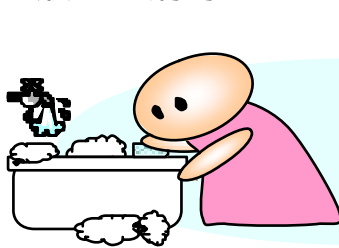
下痢などの症状のある人は「一番さいご」に入るか「シャワーのみ」にしましょう！



お風呂の掃除は・・・

お風呂の水は毎日かえて、浴槽や風呂の床、洗面器などは洗剤できれいに洗いましょう。

下痢などの症状のある人が入った後は、浴槽を「0.02%次亜塩素酸ナトリウム液」で消毒しましょう！ 「消毒液の作り方(P5)」参照



乳幼児のベビーバスは、毎回ていねいに洗い、最後に熱湯をかけて消毒しよう！

汚物にふれた掃除用具やスポンジなどは、よく洗ってから「0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液」に浸けて消毒しましょう。

次亜塩素酸ナトリウム液の注意点！

商品に記載されている使用上の注意をよく読んでから使いましょう。

皮膚に対する刺激が強いため、手の消毒など人に対しては絶対に使用しないでください！

使用するときは、換気を十分に行ってください。

使用にあたっては、目に入らないようよう注意しましょう。

もし、目に入った場合は、すぐに流水で洗い流しましょう！

子供の手の届かない所に保管しましょう！

金属に対し腐食性があります。使用した場合は、必ず水で洗い流すか拭き取りましょう。



3 ノロウイルス食中毒を予防するには

食中毒予防のポイントは、十分な手洗いと加熱調理、消毒です。

調理の前にまず手洗い

手はきれいに見えても汚れやいろいろな細菌が付いています。

しっかりと手を洗い食中毒を防ぎましょう！

手の洗い方は、「手洗いは最大の予防！（P3）」参照



効果的な手洗いのタイミング

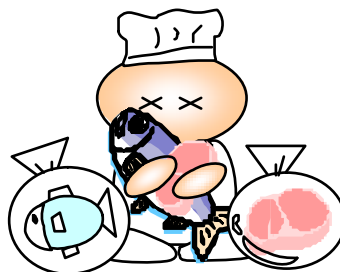
調理の前

盛り付けの前

肉や魚、卵にさわった後

トイレの後

そのまま食べるものにさわる前
例) サラダ用の野菜



調理の際に気をつけること

おう吐や下痢の症状があるときは、調理を控えましょう。

食品の取扱い

しっかり加熱

食材を加熱するときは、中心部までしっかり加熱しましょう。

ノロウイルス食中毒は鮮度とは関係ありません。
「新鮮だから安心」は間違いです。

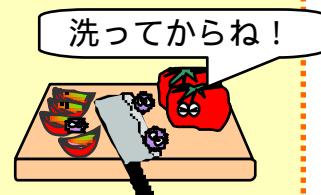


調理器具

しっかり消毒

調理器具は、しっかり洗ってから熱湯や0.02%次亜塩素酸ナトリウム液で消毒しましょう。

アルコール消毒は、ノロウイルスに効果が期待できません。



消毒の方法は、「ノロウイルスに効く消毒！（P4）」参照

4 ノロウイルスにかかったときは

ノロウイルスにかかるとおう吐や下痢、発熱などの症状がでます。

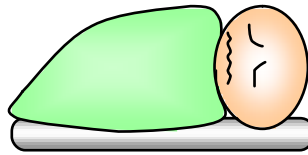
通常は3日程度で治りますが、ひどいおう吐や下痢が続くと脱水症になったり、おう吐物による窒息の危険性もあるので注意してください。

応急手当として

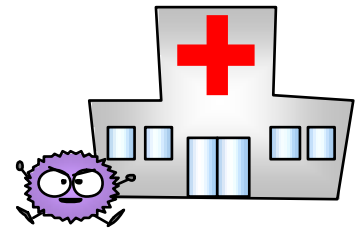
水分を補給し、脱水症に注意しましょう。



安静にして様子を見ましょう。



早めに医師の診断を受けましょう。

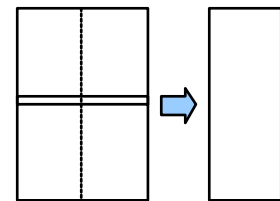


付録 《使い捨てエプロンの作り方》

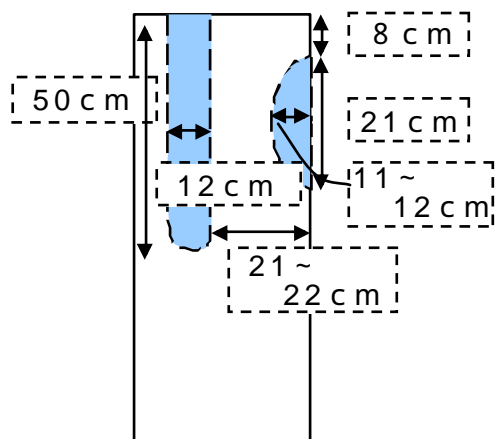
ポリ袋(約70L)の両脇をハサミで切る。



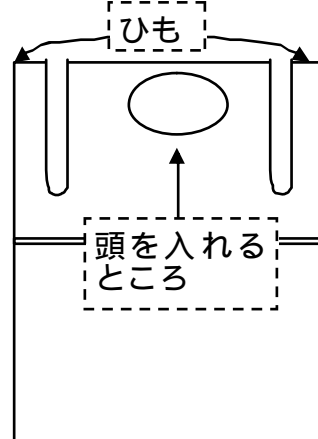
開いて、縦に2つに折る。



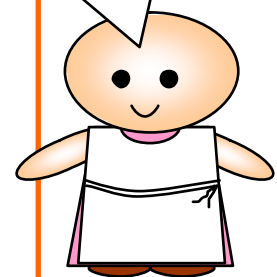
点線部分をハサミで切る。



出来上がり!



長さなどは、使う人に合わせて調節してください。



【問い合わせ先】

札幌市東区保健福祉部健康・子ども課生活衛生係
札幌市東区北10条東7丁目 711-3213
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>

