

# 訪問看護ステーション便り

No.52

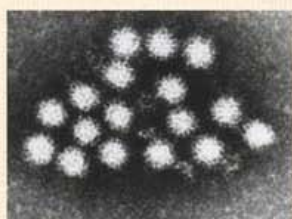
訪問看護ステーション  
TEL 32-2416

インフルエンザとともに猛威を振るう冬の感染症に、ノロウイルスがあります。ノロウイルスは、感染性胃腸炎の原因第1位で、激しい下痢や嘔吐を引き起こします。ノロウイルスの特徴や予防・対策を知ることによって、重症化や感染拡大を防ぐことができます。

小さなお子さんやお年寄り、体力の落ちている人などが多く集まる施設内の集団感染には、十分注意しましょう。

## ノロウイルス特有の特徴

冬の食中毒の原因



### ● 感染力が非常に強い

ウイルスが少量（10から100個）でも発症するため、集団感染しやすいとても小さいウイルスで、手のしわや爪の間に入り込みやすく落としにくい

### ● 一度感染しても繰り返す

ウイルスの型が多くあるため免疫がつかず、過去に感染していても、何度でも感染する

### ● 消毒に強く、長く生きている

アルコールや高温、乾燥や酸にも強く、水中でも長時間生きられる。85℃、90秒以上の加熱で死滅し、乾燥した空気中では、4℃で60日漂っている

### ● 感染経路が複数ある

- ① ノロウイルスに感染した食品（牡蠣などの貝類など）を食べたとき
- ② 調理する人の手などを経てノロウイルスに汚染された食品を食べたとき
- ③ 発症した人の下痢便や嘔吐物の処理後、乾燥したウイルスを吸い込んだとき

## 予防の3つのポイント ①手洗い ②人からの感染を防ぐ ③食品からの感染を防ぐ

### ①手洗い

アルコール消毒は効果がありません。石鹸で2度洗いし、十分にすすぎます。



● 最も洗い残しをしやすい部分  
● やや洗い残しをしやすい部分  
● 洗い残しの多い部分

### ②人からの感染予防

感染者の便や吐物からの二次感染や飛沫感染を予防する（マスク着用、次亜塩素酸ナトリウムで処置）



### ③食品からの感染予防

- a: 牡蠣など貝類の生食はできるだけ避け、食材は中心部までしっかり加熱（85℃以上 90秒以上）
- b: 調理器具は加熱消毒熱湯 85℃で1分間または自亜塩素酸ナトリウムの200mg/L (=0.02%)希釈液を使用

## かかってしまったら

### ワクチンも有効なお薬もありません

- ・ 少量ずつこまめに水分補給（スポーツドリンクや経口補水液など）をします。一度にたくさん飲むと吐いてしまいます。
- ・ 水分がとれない時は病院へ
- ・ 無理に食事をとる必要はありません。無理な食事は胃腸の炎症を助長し、症状を悪化させます。

### 消毒液の作り方

（名古屋市のノロウイルス対策マニュアルから）



調理器具、設備などの消毒  
便、吐しゃ物などの消毒

※ゴム手袋をはめて作業し、ペットボトルには必ず「消毒液」と表示する