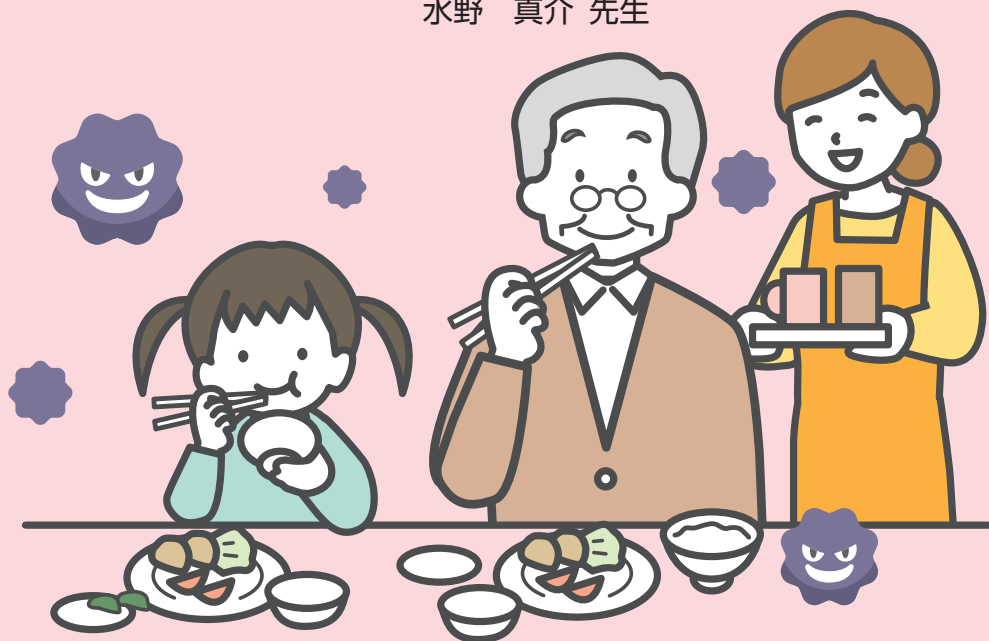


ノロウイルス

Q&A

監修：兵庫県立こども病院
感染症内科
水野 真介 先生



もくじ

- Q1 ノロウイルスとは？
- Q2 主な症状は？
- Q3 流行時期は？
- Q4 潜伏期間は？
- Q5 感染経路は？
- Q6 検査方法は？
- Q7 どのような治療方法がありますか？
- Q8 ノロウイルスに感染しないためには？
- Q9 学校や職場はいつから行けますか？
- Q10 脱水症状になってしまったとき、
どうすればよいですか？



Q₁ ノロウイルスとは？

A₁ ノロウイルスは胃腸炎の原因となるウイルスで、ヒトの小腸で増殖します。

特徴としてアルコールによる消毒が効きにくく、感染力がとても強いです。

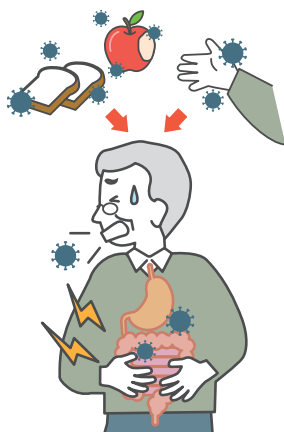
とくに保育園や学校、高齢者施設、医療施設などのヒトが密接に集まる場で流行を起こします。

Q₂ 主な症状は？

A₂ 主な症状は嘔吐と下痢で、1～3日ほど続きます。嘔吐や下痢は1日数回、ひどい時は1日10回以上になります。

38℃を超える発熱や頭痛、腹痛、四肢の筋肉痛を伴うこともあります。

抵抗力が落ちている乳幼児や高齢者では注意が必要です。



Q₃ 流行時期は？

A₃ ノロウイルスの流行は、冬場が中心ですが、一年中起こります。



Q₄ 潜伏期間は？

A₄ ノロウイルスに感染してから実際に症状が出るまでの期間は、1～2日間です。ふん便中のウイルス排出量は、症状出現から改善後2日間が最も多いです。その後も感染力は下がりますが、長い時は1か月程度ふん便中に排出されますので注意が必要です。

Q₅ 感染経路は？

A₅ ノロウイルスによる主な感染経路は下記になります。

①感染しているヒトとの接触

感染者の便や嘔吐物に直接触れた場合

②ノロウイルスに汚染している食べ物の摂取

ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、生で、あるいはよく加熱せずに食べた場合

③ノロウイルスに汚染している環境との接触

感染者が触れたトイレのドアノブなどに触れた場合



Q₆ 検査方法は？

A₆ ノロウイルスの検査方法は、ふん便を検体とした迅速抗原検査キットが多く用いられ、15分程度で結果がわかります。

3歳未満、65歳以上の方等を対象に健康保険が適用されています。

また、臨床症状や周囲の感染状況等から総合的に判断し、検査結果に関わらず、ノロウイルスと推定されることもあります。

Q7 どのような治療方法がありますか？

A7 ノロウイルスに対する抗ウイルス薬はありません。

脱水症状がある場合には経口補水液などでこまめに水分補給を行いましょう。特に、乳幼児・高齢者は、脱水症状を起こしやすいため注意が必要です。

アセトアミノフェン製剤などの解熱鎮痛剤も、発熱や痛みに対して有効です。



Q₈ ノロウイルスに感染しないためには？

A₈ 【石鹸、流水での手洗い】

最も重要な予防方法は食事前とトイレの後の手洗いです。

ノロウイルスにはアルコールが効きにくいいため、石鹸と流水でしっかり手を洗いましょう。その他の予防方法としてタオルや衣類の共用を避ける、調理の前に石鹸と流水による手洗いを徹底する、症状が出現してから症状改善後 2 日までの間は自宅で安静にする、などがあります。

【吐物やふん便の処理】

事前にペーパータオル、ビニール袋、使い捨ての手袋、マスク、ガウンと漂白剤を準備しておきます。感染者が嘔吐した場合は、直接嘔吐物に触れずに使い捨てビニール手袋とマスクを使用し、ビニール袋にまとめ捨てましょう。

また、嘔吐物を拭き終わった場所は、0.02% 次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。

最後に石鹸と流水での手洗いを忘れないようにしましょう。



【塩素消毒液の作り方】

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。家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

例：0.02%の次亜塩素酸ナトリウムの作り方

3Lの水に市販の塩素系漂白剤（濃度6%）を10mL加えます。

注）なお、市販の塩素系漂白剤を使用する際には、製品の「使用方法」「使用上の注意」等をよく読み、取扱いに注意してください。



【衣類・リネン類、調理器具、その他の環境の処理】

汚物が付着したリネン類や衣類は、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いします。下洗いしたリネン類や衣類は85℃・1分間以上の熱水洗濯か、0.02%次亜塩素酸ナトリウムによる消毒をしましょう。調理器具は85℃の熱湯で1分間以上消毒か、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしましょう。

トイレのドアノブや水洗レバー、便座などは使用後に0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしましょう。

Q₉ 学校や職場はいつから行けますか？

A₉ 成人の通勤、通学の再開時期は「下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能」と定められており、特に法令上の規定はありません。そのため症状が出ている間は登園や外出を控え、少なくとも普段の食事ができるようになるまでは自宅で安静にして休みましょう。また、症状が軽快してから2日間は感染力が強いためトイレ後に石鹸と流水でしっかりと手洗いすることが重要です。

Q₁₀ 脱水症状になってしまったとき、どうすればよいですか？

A₁₀ 嘔吐や下痢、発熱などによって体内の水分が大量に出てしまうと、脱水症状を引き起こす危険性があります。

脱水症状になったときには、経口補水液の摂取や点滴治療が有効です。乳幼児や小児では、母乳やミルク、りんごジュースなどでも代用可能です。

数日経っても水分の摂取ができず、状態が改善しなければ医師に相談してください。

MEMO

MEMO



2024 年 11 月作成
QN2411001
(1046111) HK