

落合 秀宣 先生

JA東京スマイル産業医
飯田橋駅前・あいクリニック院長
医学博士、労働衛生コンサルタント。
東京医科大学卒業。東京警察病院内科
医長を経て他病院でも内科部長、院長
などを歴任。専門は総合内科、循環器内
科、産業医学。
(HP <http://i-clinic3885.com>)



ノロウイルス感染症について

昨冬は感染性胃腸炎が大流行しました。冬季の感染性胃腸炎のほとんどがウイルス性で、その代表格がノロウイルスと言われています。まずは敵を知り予防を心がけることが重要です。そこで今回はノロウイルス感染症についてお話をしてみたいです。

人から人への感染力が非常に強いウイルスです

食中毒は食べ物が傷みやすい夏に多いという印象がありますが、実は冬の方が多くみられます。それは、ノロウイルス感染症が冬に流行するためで、食中毒の原因微生物として、患者数ではノロウイルスが圧倒的にトップを占めています。平成24年の統計によると、食中毒の発件数は年間1100件で、細菌性食中毒は419件であるのに対し、ウイルス性食中毒（ほとんどがノロウイルス感染症です）は432件とほぼ同じでした。しかし、患者数は5964例対18637例とウイルス性が3倍以上となっています。ノロウイ

ルスは感染力が強いので、食中毒1件当たりの患者数が多いことも特徴的です。ノロウイルス感染症は経口感染により拡がりますが、カキなどの二枚貝から感染する場合の他、調理する人からうつる場合、感染者の排泄物・吐物からうつる場合もあります。最近では外食する人が増えたため、火を使わずに調理されたサラダ、サンドイッチ、果物などからうつる例が増えてきています。食中毒以外の散発例も、実数は分かりませんがかなり多いと思われるです。昨年も11月に入り急に増えて

下痢と嘔吐が 急に強くなるのが 特徴です

ノロウイルス感染症の症状としては、潜伏期間が24〜48時間で、急に下痢、嘔吐、腹痛、発熱などがみられますが、3日間くらいで軽快することが多いと思います。個人差が大きく、吐いて下痢をするので脱水状態に



アルコール消毒は 効きめがありません

予防が大切ということになりますが、まずは食前やトイレの後にはしっかりと手洗いすることです。手拭タオルの共用は避けましょう。また食事では、二枚貝の生食は特に要注意です。ウイルスは85度、1分

以上の加熱で死滅しますので、調理器具の熱湯消毒は有効です。流行の時期の外食時には、できるだけ火の通ったものを摂るようにしましょう。そして、感染してしまった方は1週間ほど調理に携わらない方がよいと思います。ウイルスはアルコール消毒でも死なないとされており、吐物

や便で汚染されたものは1000ppm、ドアノブや机の上などは200ppmに薄めたもので消毒すると有効です。乾燥にも強いウイルスで、吐物が乾燥すると空中にウイルスが舞ってしまつて空気感染を起こすといわれており、乾燥前に処理をして処理後部屋の換気には注意が必要となります。

残念ながら 特効薬はありません

治療は、抗生剤は効きませんので対症療法になります。整腸剤、吐き気止めを内服し、脱水の注意喚起をし、状態によっては補液（点滴）をするといった治療になります。最近では便を調べると15分でノロウイルス陽性かどうかを判定できる迅速診断キットを使用して診断可能ですが、3才未満、65才以上でない



◆ノロウイルスの消毒のポイント◆

- 効果のある消毒は、塩素系消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム）や、加熱（85度1分以上）です。
- アルコール系の消毒薬は効果が不十分のため適しません。
- 消毒剤の噴霧は効果が不十分で、ウイルスが舞い上がる危険があるため、おすすめしません。

用途と塩素濃度

- 便やおう吐物で汚染された場所（床・トイレなど）の消毒 ▶ **0.1%** (1000ppm)
- 汚染された衣類のつけおき消毒 ▶ **0.1%** (1000ppm)
- おもちゃ、調理器具、食器類のつけおき消毒 ▶ **0.02%** (200ppm)
- ドアノブ、手すり、蛇口など手が触れる場所の拭き取り消毒 ▶ **0.02%** (200ppm)

市販の商品の有効塩素濃度

- 次亜塩素酸ナトリウムは市販の「塩素系漂白剤」に含まれています。
- ハイター・ブリーチ・キレイキレイ（キッチン用・衣類用等） ▶ **約5%** (50,000ppm)
 - ミルトン（哺乳瓶用等） ▶ **0.1%** (1000ppm)

※漂白剤でも、酸素系には、塩素が含まれていません。塩素系であることを確認しましょう。

塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方

原液	塩素濃度約5%
塩素濃度	塩素濃度
0.1% 消毒液 (1,000ppm)	0.02% 消毒液 (200ppm)
例) 原液20mlに対して⇒水1,000ml	例) 原液10mlに対して⇒水2,500ml

注意 塩素系消毒薬は金属にサビをおこす作用があります。拭き取る部分の材質が金属の場合は、10分ほど時間を置いてから、水拭きしてください。
吐物など有機物が残っていると、消毒薬の効果が十分に得られません。
皮膚への刺激が強いので、直接触れないようビニール手袋などを使用してください。
洗浄効果はないので、調理器具などは洗剤で洗ってから消毒します。食べ物のかすが付着していると、消毒効果が低下します。
混ぜると危険。酸性のものと絶対に混ぜないでください！
間違えて飲まないよう、ペットボトルの取り扱いには気をつけてください。
希釈した消毒液は、時間の経過とともに効果が減少していきます。作り置きは適しません。
原液は、冷暗所で、子どもの手の届かない場所に保管しましょう。