

# まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連

まるせっぷ厚生クリニック

TEL47-3131 FAX47-3134

北海道厚生連イメージキャラクター  
コウセイくん



## No. 18

令和2年1月号



## 冬はノロウイルスにご注意！

ノロウイルスによる感染症は、冬に多く発生します。感染してから 1~2日ほどの潜伏期間を経て、強い吐気、嘔吐、下痢、腹痛などを起こすのが特徴です。通常は発症後 1~2日で自然に回復しますが高齢者や乳幼児がかかると重症化することもあります。ノロウイルスにはワクチンはなく、かからない為の対策が大切です。

### ノロウイルスの基礎知識

ノロウイルスは乳幼児から成人に至るまで幅広い年齢層に、嘔吐・下痢などの胃腸炎症状を起こすウイルスです。大きさは直径が約 38nmと非常に小さいですが、カキなどの二枚貝を介した食中毒の原因として、また学校や病院、老人保健施設など施設内集団発生事例の原因として、社会に与える影響は極めて大きいウイルスです。



### ノロウイルスが毎年流行してしまう理由は？

- ① 排泄物中のウイルス量が非常に多い
- ② 感染力が極めて強い
- ③ ウイルスが排泄させる期間が長い

例えば、ノロウイルスを含んだ排泄物に接触してしまった場合、たとえ肉眼的に汚れていないように見えても容易に感染してしまいます。下痢が治まった後も 1~2 週間は糞便中に排泄されているといわれています。

## ノロウイルスはウイルスが口から入ることで感染する

### 食中毒など食べ物を介した感染

この感染経路には二つのタイプがあります。一つはノロウイルスに汚染された貝類による食中毒のタイプ。もう一つは調理や配膳をする人の手指や調理器具が汚染されていることが原因で食べ物がノロウイルスに汚染され感染するタイプです。



### 人から人への感染

下痢や嘔吐によって手指が汚染され、さらに汚染した手指が触れた場所がノロウイルスに汚染され、最終的に手指などを介してウイルスが口に運ばれ感染します。基本的に手指などが接触して感染していくため接触感染と呼ばれます。嘔吐時には、ノロウイルスを含んだ小さな水滴(飛沫)が 1~2mほど周りへ飛び散りますが、その際に周囲の人に感染してしまう飛沫感染も重要です。また、排泄物が放置され乾燥し、それらの一部が舞い上がって空気中を漂い、そこを通った人が感染するケースもあります。

## 家庭での対処法

ノロウイルスは感染力を失うことなく安定して存在するため、放置された嘔吐物・下痢便などから容易に感染が広がります。また、一般的に使われているアルコール消毒剤を含め、いろいろな消毒剤に抵抗性があるといわれており、確実に消毒するには次亜塩素酸ナトリウムなどの強力な消毒薬を使う必要があります。下痢などの排泄物を処理する際には、適切な方法で素早く処理することが大切です。

### 手をしっかり洗う

石鹸を使ってしっかり丁寧に手を洗いましょう！



### 排泄物処理に必要なもの

次亜塩素酸ナトリウム液、エプロン、手袋、マスク、ビニール袋など  
エプロン、手袋などを付けて直接触らない事！



## 感染した時の症状は？

ノロウイルスは感染してから腸管で増殖します。感染してから 12~48 時間の潜伏期間を経て、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。38℃ぐらいの発熱や頭痛などを伴う事もあります。これらの症状は 1~2日ほどで自然に回復します。後遺症が残る心配はありません。また、これまで何度もウイルスにかかり免疫ができている人は、感染しても発症しなかったり、軽い胃腸炎症状でおさまることもあります。



## みんなのギャラリー



みなさんの作品も飾ってみませんか？  
職員にお気軽にお声かけ下さい☆