

家庭でのノロウイルス対策

平成 27 年 11 月放送

国立病院機構敦賀医療センター

感染管理認定看護師 長谷 由紀子

ノロウイルスは、赤ちゃんから高齢者まで幅広い年齢層で急性の胃腸炎をおこすウイルスです。ノロウイルスに感染すると半日から 3 日くらい経ったあと突然の強烈なおう吐や腹痛、下痢などの症状があり、通常は 1 日から 3 日で治癒します。

ノロウイルス感染症に直接効果のある薬はありません。市販のスポーツドリンクを 2~3 倍程度薄めて少しずつ飲んで症状が治まるのを待ちます。しかし、激しいおう吐で水分補給ができない場合は、脱水症状がおきますので病院を受診してください。

ノロウイルスに感染しても症状が出ない場合もあり、知らないあいだに感染を引き起こしていることもあります。また、ノロウイルス感染症は冬季に多発しますが、年間を通じて発生しています。そのため、冬季だけでなく年間を通して予防しなければなりません。

ご家庭で感染を拡げないための対策は主に 2 つあります。

1 つめは、おう吐物や糞便などの汚物を処理する時の対策です。できるだけ、速やかに処理することが大切です。まず汚物に誰も近づけないようにします。そして、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用します。

汚物は、ペーパータオルなどでしっかり覆います。そこに、ペットボトルキャップ 1 杯の台所用の塩素系漂白剤に対して、水道水を 500ml 程度で薄めたも

のをかけ、そのまま5分から10分くらい放置し、外側から内側に向けて拭き取ります。その後ペットボトルキャップ1杯の台所用の塩素系漂白剤に対して、



水道水2〜30程度で薄めたもので広範囲に周りを外側から内側に向かって拭いていきます。最後に水拭きをします。汚物や拭き取りに使ったペーパータオルはその都度ビニール袋に入れます。着用した手袋、マスク、エプロン等は周りを汚さないように脱ぎ、ビニール袋に入れて袋の口を縛って

捨てます。処理を終えたら手を洗い、十分に換気を行ってください。

塩素系漂白剤を使用するとカーペット等では変色する可能性があります。変色が気になる場合は、汚物を拭き取った後、スチームアイロンを使用して1か所あたり2分程度加熱することでも効果があります。

汚れた衣服は、熱湯に浸けるか、薄めた台所用の塩素系漂白剤とともにビニール袋に入れて袋の外から揉み洗いをしてから洗濯してください。

2つ目の感染対策は手洗いです。ノロウイルス食中毒は、ノロウイルスに汚染されたカキやアサリなどの二枚貝を食べることで発症する場合と手がノロウイルスで汚染されている人が調理する食事を食べて発症する場合があります。そのため、調理する人は念入りに手洗いをしないとけません。また、食べる人も食事の前に石けんと流水で手洗いをすることで感染を防ぐことができます。ノロウイルスは便から排出されますので、排便後やオムツを交換した後は石けんを使って念入りに手洗いをしてください。

手洗いは、最も重要で最も効果的な感染対策です。ノロウイルス感染症だけでなく、様々な感染対策の基本となります。家に帰って来たとき、トイレのあと、食事の前、ごはんを作るときには石けんと流水で手を洗う習慣を身に付けましょう。