

まちのくすりやさん

第101号

今回のおはなし

「ノロウイルスについて」



ノロウイルスについて

①強い感染力

- ・世界中の胃腸炎患者からウイルスが見つかっています。
- ・感染力が非常に強く、少量のウイルス（数個～100個程度）が体に入っただけで、発症することがあります。

②おう吐物・糞便に大量のノロウイルスが存在

- ・症状回復後もウイルスの排泄が、1～3週間以上続きます。
- ・発病中の患者糞便中にはウイルスが1g中1億個以上、乳幼児では100億個以上いる場合があります。※ノロウイルスは、トイレで感染することも多い！

<トイレチェック>

- トイレはフタをして流します（洋式トイレの場合）
※ウイルスの飛散が抑えられます。
- 使用後は、適切な消毒薬で除菌をこまめに行います。
- 和式トイレに行く場合には、ズボンの裾をあげ、使用后、足首などを除菌します。
※飛散範囲が大きい（流す位置がズボンの裾に近く、ズボン、靴などに飛沫がついてウイルスを運ぶ事になります）。

③抵抗力が強い

- ・自然界でも、なかなか感染力が失われなです。また、乾燥に強いです。
- ・70%アルコール、逆性石けんに強いです（アルコール消毒では効果がない）
- ・酸に強く、胃（胃酸）を容易に通過してしまいます。
- ・熱に強く、85～90℃90秒の加熱が必要です。

【どうしてアルコールや石けんが効かないのか】

ウイルスの表面を覆う膜をエンベロープといいます。大部分が脂質からなるため、アルコールや石けんで溶け、ウイルスが壊れます。

インフルエンザの場合はエンベロープがあるため、感染力を失わせる事ができますが、ノロウイルスの場合はエンベロープがないため、不活化しません。

【潜伏期から発症、回復まで】

- ・潜伏期は、24～48時間（体内に入ってから症状が出るまでの時間）
- ・症状は、おう吐、吐き気、腹痛、下痢、発熱 胃腸風邪の症状に酷似

★特効薬はありません。脱水症状を避けるため、水分補給は必要です！

【最も有効な対策】

- ・手洗いに始まり、手洗いに終わる。

石けんなどでは、ノロウイルスは死滅しませんが、手からノロウイルスがはがれやすくなります。

また、うがいの励行は、インフルエンザ等の感染症予防になるので、手洗いとセットにし、習慣づけることが重要です。

※トイレに設置しているエアータオルは、こまめにフィルターを交換していない場合は注意！

基本的な手洗いの手順 (大切な6つの工程)



1. 手のひらをこする 手の甲をこする

2. 手のひらをこする 手の甲をこする

3. 指先は特に入念に洗う

4. 指の間もよく洗う

5. 親指をにぎり洗いする

6. 手首も忘れずに洗う

7. ペーパータオルや清潔なハンカチなどでよく拭き取り、十分に乾燥させる

指先も忘れずに

<正しいうがい薬の使い方>

- ①まず、ブクブクうがいをします。
- ②その次に、ガラガラうがいになります。ガラガラうがいは15秒間に2回します。
- ③その後、5分はそのままにします。

【アルコールについて】

- ・次亜塩素酸ナトリウム（ハイター、キッチンハイター、ブリーチ）どれでも有効。
- ・原液2ℓのペットボトルにキャップ2杯（満水で約25ml）入れて作成。

※原液を直接おう吐物にかけると塩素ガスが発生しますので危険です。

（おう吐物は強い酸性のため）

※作り置きはしないで、用時調整しましょう。

※色があせるものはご注意下さい。

※使い捨て手袋とマスクを忘れずに！



ノロウイルスの脅威はこれからです！ご注意下さい。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>