

感染性胃腸炎（ノロウイルス）に気をつけよう！

感染性胃腸炎の原因には細菌、ウイルス、寄生虫などの病原体があります。

代表的な病原体であるノロウイルスは、感染力が強く、少量のウイルス（100個以下）でも感染し、集団感染を起こすことがあります。

感染経路

- ウイルスが大量に含まれるふん便や嘔吐物から人の手などを介した二次感染
- ヒトからヒトへ飛沫感染等直接感染する場合
- 食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

潜伏期間・症状

- 潜伏期間：24～48時間
- 主な症状：吐き気、下痢、腹痛、軽度発熱
- 症状がおさまってからも最大3～4週間程度は排便内にウイルスが見つかることがある



治療

- 抗ウイルス剤はないため、通常は対症療法が行われる。
- 特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は、脱水を起こしたり、体力を消耗したりしないように水分と栄養の補給を十分に行う。
- 脱水がひどい場合には、輸液を行うなどの治療が必要になる場合がある。



食中毒（ノロウイルス）予防の4原則

- ❖ ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
- ❖ 食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
- ❖ 食べ物にウイルスを「つけない」
- ❖ 付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」

ノロウイルスの場合は、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。

ウイルスを食品に「つけない」を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などの調理場全体がウイルスに汚染されていないことがきわめて重要になります。

ウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内にウイルスを「持ち込まない」仮に持ち込んだとしても、それを「ひろげない」ことが大切です。

正しい手洗いの方法

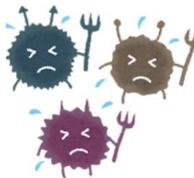
- 爪は短く切りましょう
- 時計や指輪は外しましょう
- 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、個人用の清潔なタオル又はペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう



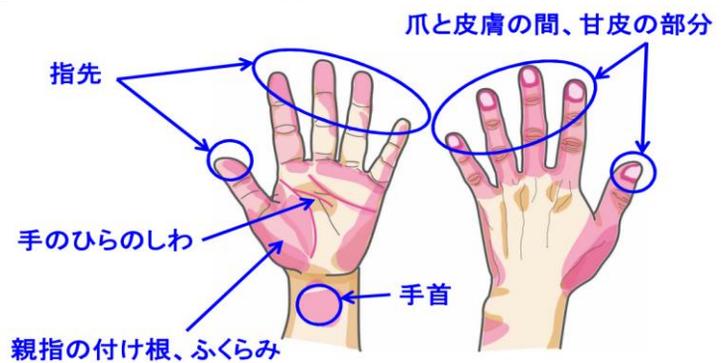
参考：厚生労働省「手洗い」ポスター

【手洗いのタイミング】

- 調理を行う前（食事の提供前）
- 食事の前
- トイレに行った後
- 下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後

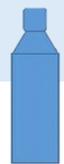


【洗い残しの多い部分】



参考：厚生労働省HP掲載 日本食品衛生協会作成資料

消毒液の作り方



【必要物品】 ●市販の家庭用の塩素系漂白剤 ●水 ●ペットボトル

- ◆ 説明書をよく読んで使用しましょう。
- ◆ 消毒液は、定期的に使用期限を確認しましょう。
- ◆ 消毒を実施する際は、窓を開けるなど換気を十分に行い、消毒液が直接皮膚に触れないように手袋等を使用しましょう。

原液の濃度	排泄物、嘔吐物の消毒 (0.1%次亜塩素酸ナトリウム液)		一般的な消毒 (ドアノブ、トイレ、リネン類、調理器具等) (0.02%次亜塩素酸ナトリウム液)	
1%	10倍にする	原液300ml+水3L	50倍にする	原液60ml+水3L
6%	60倍にする	原液50ml+水3L	300倍にする	原液10ml+水3L
12%	120倍にする	原液25ml+水3L	600倍にする	原液5ml+水3L

※作り置きはやめましょう※

- 作った消毒液は、時間がたつにつれて効果が落ちていきます。
- 誤飲のリスクがあります。
- 紫外線で消毒効果が減少するので日光の当たらないところに保管しましょう。

正しい嘔吐物の処理方法

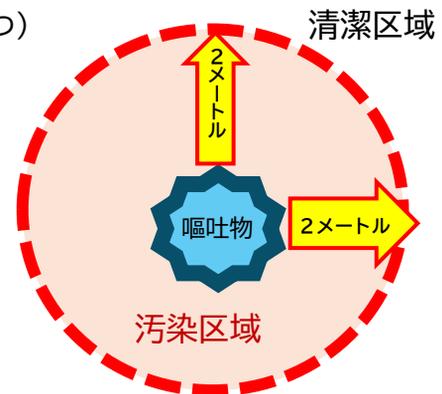
用意するもの

- 使い捨てのマスク
- エプロンまたは長袖ガウン・手袋（厚手・薄手）
- ペーパータオル（使い捨て布でも可）
- 新聞紙
- 消毒液
- 専用バケツ3つ
（消毒液用2つ、二重にしたビニール袋をセットした廃棄物用1つ）
- 雑巾
- 計量用カップ（ペットボトルでも可）



処理の範囲

高さ1メートルのところから嘔吐した場合、半径約2m、高さ約1.5mの範囲で嘔吐物が飛び散る。その範囲を、汚染区域として処理する。



処理の手順

処理の手順	
準備	① 窓を開けて換気を行い、近くにいる人を2m以上離れた場所に移動させ、処理を行う人以外は立ち寄らないようにする。 ② 物品を用意し、次亜塩素酸ナトリウム液消毒液（0.1%と0.02%）を作る。 ③ 清潔区域で使い捨てマスク、エプロン、手袋を着用する。
嘔吐物の処理	④ 嘔吐物までの動線に新聞紙を敷き、その上を歩いて移動する。 ⑤ 0.1%消毒液につけたペーパータオルを嘔吐物にかぶせて拡散を防ぐ。 ⑥ 新聞紙の上に消毒液用のバケツ、廃棄物用のバケツを置く。 ⑦ かぶせていたペーパータオルを捨て、0.1%消毒液につけたペーパータオルで、外側から内側に向けて静かに嘔吐物を拭き取る。
汚染区域の処理	⑧ 0.02%消毒液につけたペーパータオルで外側から内側に向けて静かに拭き取る。その後に雑巾で水拭きする。 ⑨ 半径2mの汚染区域を⑧と同様の手順で拭く。 ⑩ 使用したペーパータオル、厚手手袋は二重にした内側のビニール袋に入れ、0.1%消毒液を汚染物が浸る程度入れ密閉する。
片づけ	⑪ 全てのバケツを清潔区域に移動させ、新聞紙を外側のビニール袋に入れ、その部分を0.02%消毒液につけたペーパータオルで静かに拭き取り、雑巾で水拭きする。雑巾を外側の袋に入れる。薄手手袋、エプロン、マスクをはずし、外側の袋に入れ、しっかりと縛る。 ⑫ 入念に手洗いを行う。



【注意点】

- 消毒液をスプレーで吹きかけると、病原体が舞い上がり感染の機会を増やしてしまうため、噴霧はしないようにしましょう。
- 嘔吐物処理用品を入れた処理用キットを、いつでも使えるように用意しておきましょう。

感染性胃腸炎（ノロウイルス）の感染を広げないために

手洗い

- 手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。
- 2頁の「正しい手洗いの方法」を参考に、流水で洗いましょう。
- 石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐとウイルスを1万分の1に減らせます。



食事

- 患者が使用した食器類や嘔吐物が付着した食器類は、厨房に戻す前に、次亜塩素酸ナトリウム液（0.02%）に十分浸し、消毒しましょう。
- 食器等の下洗いや嘔吐後にうがいをした場所等も次亜塩素酸ナトリウム液で消毒後、洗剤を使って清掃しましょう。



洗濯

- 布団などすぐに洗濯できない場合は、よく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使うと効果的です。
- シーツ等は、付着した汚物中のウイルスが飛び散らないように処理した後、静かにもみ洗います。
- 衣類に便や嘔吐物が付着している場合は、付着しているものを洗い流します。
- 下洗いたリネン類の消毒は、**85℃・1分間以上の熱水洗濯**が適しています。熱水洗濯が行えない場合は、次亜塩素酸ナトリウム液による消毒が有効です。高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果は高まります。

入浴

- 入浴できる場合、1週間ぐらいは最後に入浴しましょう。



排泄

- 2頁の「消毒液の作り方」を参考に、消毒液を作成します。
- ドアノブの周辺→水洗レバー→便座の表・裏→便器内の順番で消毒します。
- 消毒の際は手袋を着用し、消毒後は手洗いを行います。



嘔吐処理

- 3頁の「正しい嘔吐物の処理方法」を参考に、正しい方法で速やかに処理を行います。
- ノロウイルスは、乾燥すると空気中に漂い、口に入って感染することがあります。直ちに換気を行い、使い捨てのマスクやガウン、手袋等を着用して処理します。

参考文献

介護現場における感染対策の手引き 第3版 厚生労働省老健局 令和5年9月
ノロウイルスに関するQ&A 厚生労働省ホームページ