

# 冬に増える！ ノロウィルスに気をつけましょう

保健だより 2025年11月  
広島経済大学 保健室

感染力が非常に強く、アルコール消毒が効かないことが特徴です

## 主な症状

吐き気、嘔吐

下痢、腹痛

## 感染の広がり方

### 経口感染

ウイルスが付着した食べ物や加熱不十分な二枚貝を食べる



### 接触感染

感染者の便や嘔吐物を直接触れる

感染者が手洗いをせず、触れた部分を介して感染



### 飛沫感染

飛散した吐物から感染

### 空気感染

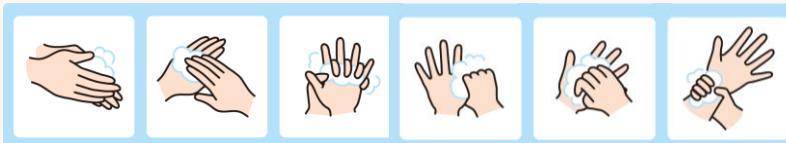
乾いた吐物からウイルスが浮遊し、吸入することで感染



便1gに1億個、吐物1gに100万個のウイルスが含まれており、  
10～100個のウイルスで感染するといわれています

## 予防方法

### ○トイレ後・食事前の手洗い（石けん+流水30秒）



### ○まな板、包丁は洗い流し、熱湯消毒（85°C、1分以上）

または塩素系漂白剤で消毒

### ○食品は中心部までしっかり加熱（85～90°Cで90秒以上）

### ○体に免疫力をつける（バランスの良い食事と適度な運動）



# 感染したときは...

○下痢は体内からウイルスを排出しようとする現象です。

自己判断で下痢止めは使用しないようにしましょう。

○少量ずつ水分（経口補水液など）を摂取し、脱水症状に注意。

嘔吐や下痢が激しく、排尿回数の減少や尿の色が濃い、

口の渴きなどは脱水のサインです。医療機関を受診しましょう

## 処理の方法

### ●準備する物



マスク

使い捨て手袋



使い捨て  
エプロン

ペーパータオルや新聞紙



※次亜塩素酸消毒液



アルコールは効きません

①換気をする

②嘔吐物をペーパータオル等で覆い、消毒液（0.1%希釀）をしみこませる

③嘔吐物を広げないよう外側から内側に向かって拭き取る。

④拭き取った場所をさらに消毒液で水拭きする。

⑤嘔吐物や手袋等は、ごみ袋に入れ消毒液を注ぎ密閉して廃棄する。

※ごみ袋を密閉する際、ウイルスの排出を防ぐため中の空気を抜かない⑦

石けん+流水で丁寧に手を洗う。

◎トイレでの排泄後はフタを閉めて流し、蛇口やドアノブ、

便座（内・外）、便器の内部などを消毒液（0.02%希釀）で消毒する。

## 見落としがちなポイント

ノロウイルスは極少量でも感染するため、気づかぬうちに身近なスマートフォンなどからも感染します。



スマートフォンからの感染を防ぐために…

- ・トイレでスマートフォンを使用しない
- ・外出後や食事前の手洗いを徹底する
- ・食事中のながらスマートフォンはしない

