

# ノロウイルス感染症から 自分と家族を 守るために

一般市民向け  
国立病院機構相模原病院  
感染管理部 作成

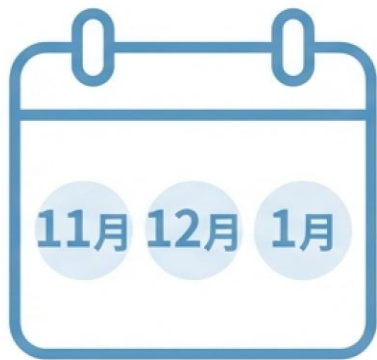


SAGAMIHARA  
NATIONAL  
HOSPITAL



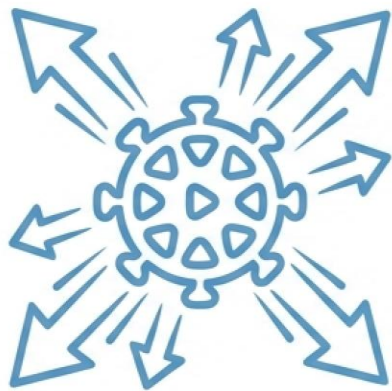
2026年4月作成

# はじめに：ノロウイルスとは



**冬場に流行のピークを  
迎えます**

一年を通して発生しますが、  
特に11月から翌年1月にかけて  
流行します



**非常に感染力が強い  
ウイルスです**

わずか100個以下のウイルス  
量でも感染します



**誰でも感染する可能  
性があります**

乳幼児から高齢者まで、何度  
も感染することがあります

# どんな症状が出るの

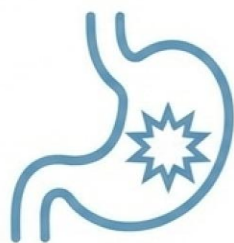
## 主な症状



突発的な  
激しい嘔吐



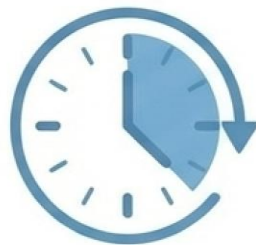
水様性の  
下痢



腹痛

発熱は軽度なことが多いです

## 潜伏期間



ウイルスに感染後、24時間から48時間で発症します

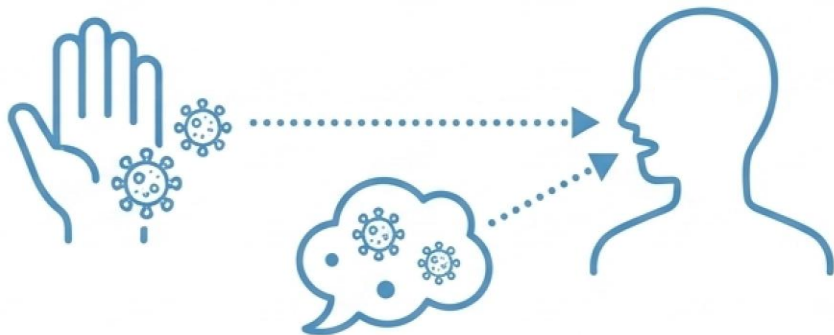
## 経過



通常は1日から2日で治ります

**!** ただし、高齢者や乳幼児は重症化する恐れがあるため注意が必要です

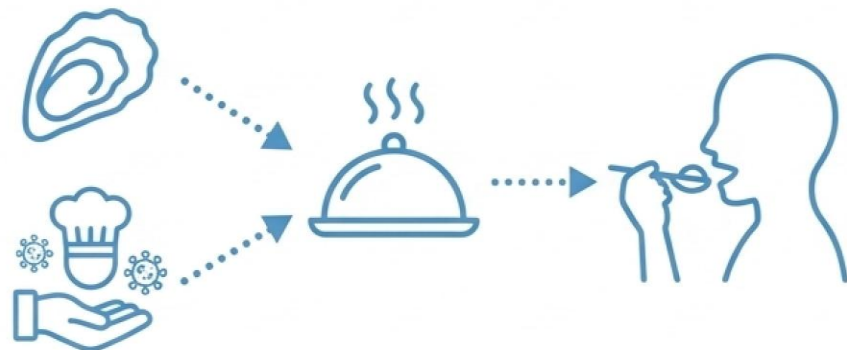
# どうやって感染するの



## 人から人へ

感染者の吐物や便が手につき、口から入って感染します（接触感染）

乾燥した吐物が舞い上がり、吸い込んで感染することもあります（飛沫・空気感染）



## 食品から

ウイルスに汚染された二枚貝（カキなど）を生や加熱不足で食べた場合

感染した人が調理した食品を食べた場合（近年このケースが増加しています）

# 予防の基本1：最強の対策は「手洗い」

## 石けんと流水が最強の対策

石けん自体にウイルスを殺す効果はありませんが、ウイルスを物理的に洗い流すために極めて重要です



**注意：ノロウイルスにはアルコール消毒があまり効きません**

# 正しい手洗いのタイミングとポイント

## 手洗いのタイミング



調理の前後



食事の前



トイレの後



オムツ交換の後

## 洗い方のポイント



指輪を外す



爪の間



親指の周り

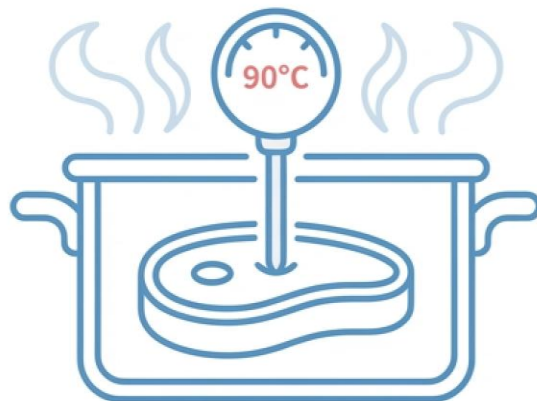


手首まで  
しっかり洗う

# 予防の基本2：食品の加熱

## ウイルスは熱に弱い

中心部までしっかり加熱することで、ウイルスの活性を失わせることができます



### 具体的な加熱条件

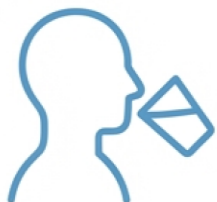
中心温度85度から90度で、90秒以上の加熱が  
推奨されます

### 特に注意が必要な食品



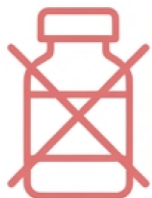
カキなどの二枚貝は、生食を避け十分に加熱  
しましょう

# もし家族が発症したら 1 : 看病のポイント



## 脱水症状を防ぐ

- 特効薬はないため、水分と栄養の補給が治療の中心です
- 特に、お年寄りや子供はこまめに水分を摂らせましょう



## 下痢止めは自己判断で使わない

- 病気の回復を遅らせることがあるため、医師の指示なく使用しないでください



## 症状が治まっても油断しない

- 回復後も1週間から1ヶ月程度、便からウイルスが排泄され続けます
- タオルの共用を避け、入浴は最後にしましょう

# もし家族が発症したら 2 : 吐物の処理

汚物処理は二次感染を防ぐための最重要ポイントです

ウイルスが乾燥して舞い上がる前に、換気しながら速やかに処理します

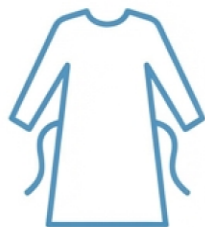
## 準備するもの



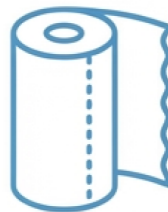
使い捨てのマスク



使い捨ての手袋



ガウンまたは  
エプロン



ペーパータオル



次亜塩素酸ナトリウム  
(家庭用塩素系漂白剤)

# 吐物の処理方法：3つのステップ

**1** 静かに拭き取る



汚物が飛び散らないよう、外側から内側に向けてペーパータオルで静かに拭き取ります

**2** 塩素系漂白剤で消毒する



市販の塩素系漂白剤を薄めた液で、汚れた場所を浸すように拭きます

**3** 水拭きする



数分後、水拭きで漂白剤を拭き取ります

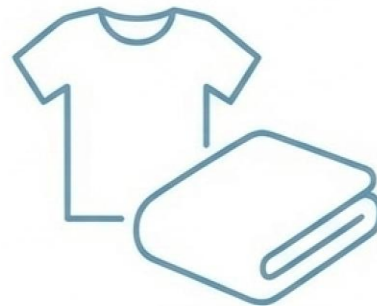
使用した道具はすべてビニール袋に入れて密封し、捨ててください

# 家庭での消毒・洗濯の注意点



## 調理器具や食器

洗剤で洗った後、熱湯（85度以上で1分以上）で加熱するか、塩素系漂白剤で消毒します



## 衣類やシーツ

汚物が付いた場合は、まず下洗いします  
その後、85度で1分以上の熱水洗濯、または塩素系漂白剤で消毒します

**注意：アルコールや逆性石けんは、ノロウイルスの消毒には不十分です**

# まとめ：ノロウイルス対策3つの柱



## 1 手洗いの徹底

石けんと流水でウイルスを洗い流しましょう



## 2 食品の十分な加熱

85度から90度で90秒以上、中心まで加熱しましょう



## 3 適切な汚物処理

吐物は乾燥させず、塩素系漂白剤を使って正しく処理しましょう

# 参考資料

- 厚生労働省：ノロウイルスに関するQ&A
- 一般社団法人 日本感染症学会：ノロウイルス感染症
- 国立健康危機管理研究機構 感染症情報提供サイト：ノロウイルス感染症