感染性胃腸炎に注意しましょう！！

令和８年９月15日

ウイルスによる消化器感染症は**「感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）」**と呼ばれ、その主な原因はロタウイルスやノロウイルスいわれています。

この感染性胃腸炎は、原因ウイルスを含む糞便により汚染された手指が、飲料水や食べ物を通して感染（経口感染）するため、高頻度で嘔吐や下痢、腹痛などの症状が出現します。

【ロタウイルス】

感染力が強く、わずかなウイルスが侵入した　だけでも発症するため、5歳までにはほとんどの子どもが感染を経験するとされています。乳幼児は重篤な脱水症状から生命の危険に及ぶこともありますが、成人までに何度も感染を経験することが一般的なため、大人は感染してもほとんど症状が出ません。

症状	激しい嘔吐・下痢・腹痛・発熱など
潜伏期間	約２～４日
好発年齢	０～６歳
感染経路	経口感染
主な感染原因	■感染者の糞便・汚染された水・食べ物・唾液、嘔吐物 ■ドアノブ、手すり、おもちゃ等

【ノロウイルス】

症状	嘔気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱等
潜伏期間	２４～４８時間
好発年齢	すべての年齢層
感染経路	経口感染
主な感染原因	汚染された貝などの食べ物や水

いわゆる“食中毒”を引き起こすウイルスで、汚染された貝などの食べ物や汚染された水からの感染が多く、特に12～1月は患者数が増加する傾向にあります。ノロウイルスは、有症状者の便1ｇ中に1億個以上、吐物1ｇ中には100万個以上のノロウイルスが含まれていますが、ノロウイルスは100個以下のでも感染・発病します。

CHECK! 《予防のポイント》

①手洗い！

⇒特に便や吐物を処理時は使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分な手洗い

②加熱！

⇒カキなどの二枚貝を調理時は、中心部までしっかりと加熱（85℃～90℃で90秒以上）。特に中心部は85℃1分以上の加熱が必要

③消毒！

⇒ウイルスの汚染度が低いと考えられる調理器具等（周辺環境）は0.02%の次亜塩素酸ナトリウム、また85度以上の熱湯で1分以上の消毒が有効。　但し、吐物や便等の処理は0.1%の次亜塩素酸ナトリウムが有効

④洗濯物の取扱いにも注意！

⇒患者が使用した洗濯物の取り扱いにも注意が必要です。他の洗濯物と分けて洗い、85℃以上の熱湯消毒や漂白剤、乾燥機の使用が有効。

なお、症状が治まってからも３週間以上はウイルスが便から排出されているため、引き続き、注意が必要です！！

加東健康福祉事務所