

# ノロウイルス対策を知ろう！

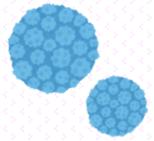
ねりま食品衛生だより第88号 令和8年2月7日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区3992-1183／石神井地区3996-0633

ノロウイルスによる感染症や食中毒は冬場に多く発生する傾向がありますが、実は1年を通して発生しています。感染を防ぐには正しい知識が重要です。ノロウイルスの特徴と予防のポイントについて知っておきましょう。

敵を知って、しっかり対策！

## ノロウイルスってナニモノ？



### ノロウイルスの特徴は？

小さい▶

直径約30ナノメートル(1ナノメートルは、1ミリメートルの100万分の1)と非常に小さいため、手のシワに入り込んだり、空気中に舞い上がりやすい。

乾燥したウイルスが空中に漂うことも…



生存力が強い▶

寒さや乾燥に強い。  
(室温で20日以上  
感染性を保持)

少量で感染▶

ヒトの腸内で増殖するため、  
10~100個程度のわずかなウイルスでも感染する。



### 流行時期は？

特に冬に流行しますが、1年中注意が必要です。令和5年から令和7年までの3年間で、ノロウイルスによる食中毒が発生しなかった月は一度もありませんでした。(全国)



### どんな症状が出るの？

ノロウイルスが体内に入ってから平均24~48時間で、おう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。中には症状が出ない人もいます。



知らない間にうつっているかも？！

### 感染経路は？

主に以下の3つのルートで感染します。①、②が食中毒、③が感染症です。



元々ウイルスがついている  
食品(二枚貝)を食べる



ウイルスがついた手で  
調理した、食品を食べる



環境中のウイルスが口から  
体内に入る

感染者の便や  
吐物中に  
大量に存在

### 予防方法は？

まずは手洗いを徹底することが重要です。また、ノロウイルスの汚染リスクがある食材(カキなどの二枚貝等)は、しっかり加熱(中心部85°C~90°Cで90秒加熱)してください。

#### 手洗い

- ▶外から帰った時
- ▶トイレの後
- ▶調理・食事の前
- ▶汚れ物を触った後 など



正しい手洗い  
方法を確認！

#### 加熱

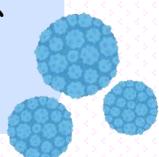


85°C~

冷凍食品等はパッケージの  
記載をよく確認して調理！



気をつけていても、感染してしまうことがあります。症状がひどい場合は、脱水症状にならないよう水分補給に注意し、医療機関を受診しましょう。また、これ以上感染を拡げないための対策を取りましょう。



# ノロウイルスを 拡げない 方法を知ろう

## ノロウイルスに効く！消毒液を作ろう

### おう吐物・ふん便の処理に！

#### 消毒液①(0.1%)

塩素系  
原液濃度  
5~6%  
+  
ペットボトルキャップ  
8杯(40ml)



### 生活環境中の消毒に！

#### 消毒液②(0.02%)

塩素系  
原液濃度  
5~6%  
+  
ペットボトルキャップ  
2杯(10ml)



💡・パッケージ等に記載してある「使用上の注意」を確認してください。

・容器には「消毒液」等と記載し、誤飲・誤用を防ぎましょう。

・日光や時間の経過とともに効果が弱まるため、**作り置きはしない**ようにしましょう。



ノロウイルスに  
アルコールは  
効きにくい！

## 正しい方法で消毒しよう

### おう吐物や便 発症者の 生活環境の 消毒



マスク、手袋、エプロン、靴カバー等着用※全て使い捨てのものを使用。ペーパータオル等で広げないように包み込むよう拭き取る。

消毒液①  
(0.1%)



汚染のあった場所とその周辺までペーパータオル等で覆い、消毒液①を浸す。約10分後、水拭きをする。



ゴミ袋に入れ、中を消毒液①で浸し、密閉して廃棄する。



手袋等、着用していたものは汚染部分を触らないように外し、よく手洗いをする。

#### キッチン▶

調理器具、食器、  
スポンジなど



#### トイレ▶

便座、水栓レバー、  
ドアノブなど



#### その他▶

床、壁、おもちゃ、  
タオルや衣類など



ウイルスが舞わない  
ように優しく！



▽消毒効果アップ！／  
しっかり汚れを落としてから

消毒液②に漬けたり、  
浸すようにしながら拭く  
金属部分は錆びないよう  
仕上げに水拭きする。



加熱できるものは煮沸  
もしくは熱湯(85°C以上  
1分以上)消毒が有効！  
スチームアイロンを2分以上  
あてるのも同様の効果あり。



## 治ってからも要注意！

ノロウイルスに感染すると、症状が出た・出ないにかかわらず、長い人だと**約1か月間、便にウイルスを排出し続けます**。症状が治ったからといって、対策を怠らないようにしましょう。



トイレの後は  
正しい手洗いを  
2回繰り返そう！

## その他のウイルス

感染症や食中毒の原因となり、おう吐や下痢などの消化器症状を引き起こすウイルスには、ノロウイルスのほか、サポウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどがあります。**これらのウイルスも予防・感染拡大防止のポイントは同じです**。手洗いを徹底し、しっかり対策してウイルスから身を守りましょう！

サポウイルスは札幌で  
初めて見つかったこと  
から名付けられました



対策セットは  
事前に準備！

