冬の脱水対策！ノロウイルス感染
～対処法～

冬になると猛威をふるうノロウイルス。ノロウイルスは、感染し発症すると急激なおう吐や下痢が続きます。ノロウイルス感染リスクを減らし、この冬を安心して過ごしていただくために、家庭で出来る対処法についてご紹介いたします。

監修：済生会横浜市東部病院
小児肝臓消化器科 副部長
十河剛先生

おう吐物などを適切に処理する

ふん便や吐ぶつで汚れた場合には、目で汚れが見える範囲以上にウイルスが飛散しているため、感染拡大を防ぐためにも迅速、確実に対処しましょう。

必ず換気し、使い捨てのガウン（エプロン）、マスクと手袋を着用し汚物中のウイルスが飛び散らないように、ふん便、吐ぶつをペーパータオル等で外側から内側へ向けて静かに拭き取ります。

拭き取った後は、0.02% 次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床を拭き取り、その後水拭きを行います。

使用した使い捨てのペーパータオル等は、すぐにビニール袋に入れて処分します。ビニール袋に廃棄物が充分に浸る程度の 0.1% 次亜塩素酸ナトリウムを入れて消毒するのが良いでしょう。

ふん便や吐ぶつで汚れた衣類等はビニール袋に入れ、他の洗濯物とは別に洗濯します。漂白が可能なものは、汚物を十分に落とした後 0.02% 次亜塩素酸ナトリウムで消毒してから洗濯します。

膝をついて床を拭いた場合には、膝にもウイルスが付着します。作業後のスリッパ等の裏にもウイルスが付着している可能性がありますので、作業時に着ている服やスリッパも汚染物としてビニール袋に入れ、消毒する必要があります。『目で見える汚染範囲以上の消毒が必要』であることの認識が大切です。

処理した後は、ウイルスを室内に滞留させることのないように大きく窓を開けるなどして室内に新鮮な空気を入れ換気を行います。空気の流れに注意しながら十分に喚気を行うことが感染防止に重要です。

トイレは流す前に蓋をする

トイレでも、感染が疑われる家族の下痢やおう吐を水洗で流す場合は、必ず蓋をして流しましょう。
開けたままでは、水洗の水の粒に含まれたウイルスがトイレ中に飛び散ってしまいます。

便 1g には 1 億個以上、おう吐物 1g には 100 万個以上のウイルスが含まれていると言われています。

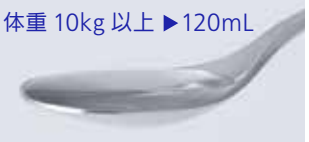
経口補水液を早めに利用する

感染して発症し、おう吐や下痢をした場合は、即座に経口補水療法をはじめることです。ポイントは、おう吐、下痢のピークを脱水にならずにどう乗り切るかです※。
※オーエスワンの使用は医師にご相談ください。製品の許可表示をご確認ください。

おう吐や下痢は大量の体液（水+塩分などの電解質）を失います。経口補水療法は、失った体液をその分経口補水液で補う療法であり、おう吐や下痢で出した分を入れるということです。

小児に飲ませる場合には、1 回のおう吐や下痢の度に、体重 10kg 未満では 60mL、10kg 以上では 120mL が目安となります。1 ～ 5 分ごとに、ティースプーン 1 杯やペットボトルキャップ 1 杯等を 1 回の目安量として少しずつ飲ませます。

体重 10kg 未満 ▶ 60mL
体重 10kg 以上 ▶120mL



食事はおう吐が治まっていれば食べても良いでしょう。ただし、食事後におう吐や下痢があれば、また経口補水液を続けます。なかなか経口補水液を飲まない小児には、ゼリータイプのものがありますから活用するのも良いでしょう。

参考：厚生労働省ノロウイルスに関する Q&A（2021 年 11 月現在） 東京都福祉保健局 食品衛生の窓（2021 年 11 月現在）

感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を原因とした脱水症に

軽度から中等度の脱水症に。

Oral Rehydration Solution
経口補水液 オーエスワン® シリーズ **OS-1**

消費者庁許可 個別評価型 病者用食品

ゼリータイプ

■オーエスワンゼリー／内容量：200g ■オーエスワン PET ボトル／内容量：300mL ■オーエスワン PET ボトル／内容量：500mL

〈オーエスワン / オーエスワンゼリーが許可を受けた表示内容〉
オーエスワン / オーエスワンゼリーは、脱水症のための食事療法（経口補水療法）に用いる経口補水液です。軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用食品です。下記の状態等を原因とした脱水症の悪化防止・回復、脱水症の回復後も下記の状態等における水・電解質の補給、維持にご利用ください。
●感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱 ●高齢者の経口摂取不足 ●過度の発汗 また、脱水を伴う熱中症にもご利用ください。

〈さらにオーエスワンゼリーが許可を受けた表示内容〉
オーエスワンゼリーは、そしゃく・えん下困難な場合にも用いることができますが、医師とご相談の上、ご利用ください。

消費者庁許可 個別評価型 病者用食品

病者用食品とは、特別用途食品のうちで特定の疾病のための食事療法上の期待できる効果の根拠が医学的、栄養学的に明らかにされている食品として消費者庁が許可した食品です。

摂取上の注意

学童～成人（高齢者を含む） 500～1000mL（g）/日

幼児 300～600mL（g）/日

乳児 体重1kg当たり 30～50mL（g）/日

※（g）は、オーエスワンゼリーのみに適用する。
※上記の1日当たり目安量を参考に、脱水状態に合わせて適宜増減してお飲みください。医師から脱水症の食事療法として指示された場合にお飲みください。医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、登録販売者の指導に従ってお飲みください。食事療法の素材として適するものであって、多く飲用することによって原疾患が治癒するものではありません。