



ノロウイルスへの身近な対策

感染性胃腸炎を引き起こすノロの症状は、主に激しい下痢・嘔吐です。
ノロ感染者の便や吐いたものの中には、ノロウイルスがたくさん含まれています。

《 ノロウイルスを^{ひろ}拡げない、体内へ入れないようにするために 》

(ノロ感染者が使用した後のトイレの)

トイレ使用后、
手指を十分な流水で
しっかり洗う

⚠ 手指を“ぬらすだけ”
では効果不十分です

ドアノブ

水洗レバー

便座のフタ

便座

床

荷物をトイレの床に
置かないようにする

⚠ ノロ感染者がトイレを使用した後、**床にも**
ウイルスが付いている可能性があります

：ノロウイルスを
^{ひろ}拡げないための予防

：ノロウイルスが多く
付いているところ

荷物の下部

床 (特にトイレ内、トイレの出入口付近)
に置いた荷物は、**食卓やキッチンに**
置かないようにする

⚠ 食事の際、**手指や食材を介して**
体内へ入る原因になります

近年のノロウイルス流行時期は11月～4月です。

ノロウイルス感染は、**手指や食材に付いたウイルスが口などから入る**ことで起こります。

(まれにノロ感染者の便や吐いたものが乾燥してウイルスが空気中に浮遊し、それを吸い込むことで感染することもあります…)

手洗いをしっかり行うことでノロウイルスに感染する確率は下げられます。(消毒用エタノールは効果ありません!) さらに、**物の置き方に注意を払えば**感染する確率はさらに下げられます。

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 — 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで!
10月24日(木) 12時15分～13時00分

作成・発行元 北陸大学薬学部
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 明正光司、谷口圭吾



ドラッグレター（2024 年 10 月号）1～3 年生向け『ノロウイルスへの身近な対策』

データベース（WEB サイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

ノロウイルスに感染すると、24～48 時間の潜伏期間を経て発症します。

ノロウイルスを退治できる抗ウイルス薬はなく、発症したら対処療法（水分や栄養補給、整腸剤の投与など）が行われます。

ノロウイルスを体内に入れないために

こまめな手洗いが有効です。手洗いは外から帰ってきた時、調理を行う前、食事の前、トイレの後には必ず行い、手を洗った後は清潔なタオルやペーパータオルで手を拭きましょう。しっかり手洗いできるように、普段から指や手首にアクセサリーは付けず、指の爪は短くしておくことが大切です。

石けん自体はノロウイルスを殺菌できませんが、石けんを使って手を洗うことで皮脂が除去され、手がベタベタしなくなってノロウイルスが手指から剥がれやすくなります。

外から家の中に、できるだけノロウイルスを持ち込まないようにすることも大切です。裾の長いズボンでトイレに入ったり、特にトイレ内やトイレの出入口付近に荷物を置いたりすると、衣服や荷物にノロウイルスが付着してしまいます。さらに帰宅後、ウイルスの付着した部分がキッチンや食卓に接すると、食事前に手洗いをしていたとしても、食卓などに触れた手指にノロウイルスが付着して体内に入りやすくなります。

ノロウイルスを殺菌する方法

ノロウイルスは次亜塩素酸ナトリウム液（家庭用塩素系漂白剤 キッチンハイターなど）で殺菌します。市販の手指消毒剤や消毒用エタノールでは殺菌できません。

＜自宅にノロウイルス感染者がいる場合の対処＞ （ペットボトルのキャップ 1 杯＝約 5 mL です）

●便座、トイレのドアノブ、水道の蛇口、調理器具など

家庭用塩素系漂白剤を 250 倍に薄めた液（0.02%（200 ppm））（※1）で拭く、あるいは 85℃以上の熱湯で 1 分以上加熱する。

（※1 500 mL のペットボトルに水を入れ、家庭用塩素系漂白剤（濃度約 5%）を 2 mL（ペットボトルのキャップ 1/2 杯分）混ぜる）

●吐いたものや便が付着した床

使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用して処理します。吐いたものや便の中のウイルスが飛び散らないように、ペーパータオルなどで静かに拭き取ります。拭き取った後は、家庭用塩素系漂白剤を 250 倍に薄めた液（※1）で浸すように床を拭き取り、その後水拭きします。拭き取りに使用したペーパータオルなどは、ビニール袋に密閉して廃棄します。この際、ビニール袋の中のペーパータオルなどが十分に浸るよう、家庭用塩素系漂白剤を 50 倍に薄めた液（0.1%（1,000 ppm））（※2）を入れるとよいでしょう。

（※2 500 mL のペットボトルに水を入れ、家庭用塩素系漂白剤（濃度約 5%）を 10 mL（ペットボトルのキャップ 2 杯分）混ぜる）

注意：次亜塩素酸ナトリウム液は金属腐食性（金属をさびさせる作用）があるため、滅菌後の薬剤の拭き取りは十分に行ってください。また次亜塩素酸ナトリウム液を衣類に使用すると色落ちします。

参考：厚生労働省 HP『ノロウイルスに関する Q & A』

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html)

『相談薬局★』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です！（薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかったり、返事が遅くなることがあります）
かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます！**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月・火・木・金
9:00～18:30
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:00
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野あおば薬局

住所：小立野 3-12-18
電話：076-254-1872
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～15:45
土 9:00～13:00



小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36
電話：076-224-9191
月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～19:00
土 9:00～18:00

