

ノロウイルスの感染をひろげないために

次亜塩素酸ナトリウムの希釈方法

0.1% → 汚物（排せつ物・おう吐物）の消毒

0.02% → 一般的な消毒（ドアノブ、トイレ、リネン類、調理器具等）

原液6%の場合

原液12%の場合

0.1% 次亜塩素酸ナトリウム
60倍にする
水3L + 原液50mL

0.1% 次亜塩素酸ナトリウム
120倍にする
水3L + 原液25mL

0.02% 次亜塩素酸ナトリウム
300倍にする
水3L + 原液10mL

0.02% 次亜塩素酸ナトリウム
600倍にする
水3L + 原液5mL

参考資料：介護現場における感染対策の手引き第3版厚生労働省老健局令和5年9月

汚物（排せつ物・おう吐物）の処理手順

⚠️ 自分自身の感染防止が最優先です

準備するもの



1 周囲の安全確保

・周囲の人を遠ざけ、転倒防止のため「清掃中・立入禁止」などの表示をする。
・必要に応じて換気を行う。

2 个人防护具（PPE）の着用

・手袋、マスク、袖付きガウン、ゴーグル等、必要に応じて靴カバーを着用する。

3 汚物の除去

・外側から内側に向けて静かに拭き取り、汚物の外側から中心に集める。
・飛び散りを防ぐため、拭き取る時に押しついたりこすったりしない。

4 汚物の回収と廃棄

・集めた汚物とクロスをビニール袋に入れ、袋の口をしっかりとしばって廃棄する。
・ビニール袋に廃棄物が十分に浸る量の0.1%次亜塩素酸ナトリウム液を入れることが望ましい。

5 汚染された床の消毒

0.1%濃度の次亜塩素酸ナトリウム
汚物が付着した範囲および周囲（広範囲）を0.1%次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭く。
※製品の使用方法・接触時間（10分程度）を守る。

6 使用物品の廃棄

・使用したクロス、手袋、袖付きガウン、マスク等をビニール袋に入れ、袋の口をしっかりとしばって廃棄する。

7 手指衛生

・手袋を外した後、流水と石けんでしっかり手を洗う。

8（業務中に発生した場合）記録と報告

・発生時刻、場所、状況、対応内容を記録する。
・必要に応じて上司や感染対策担当者に報告する。

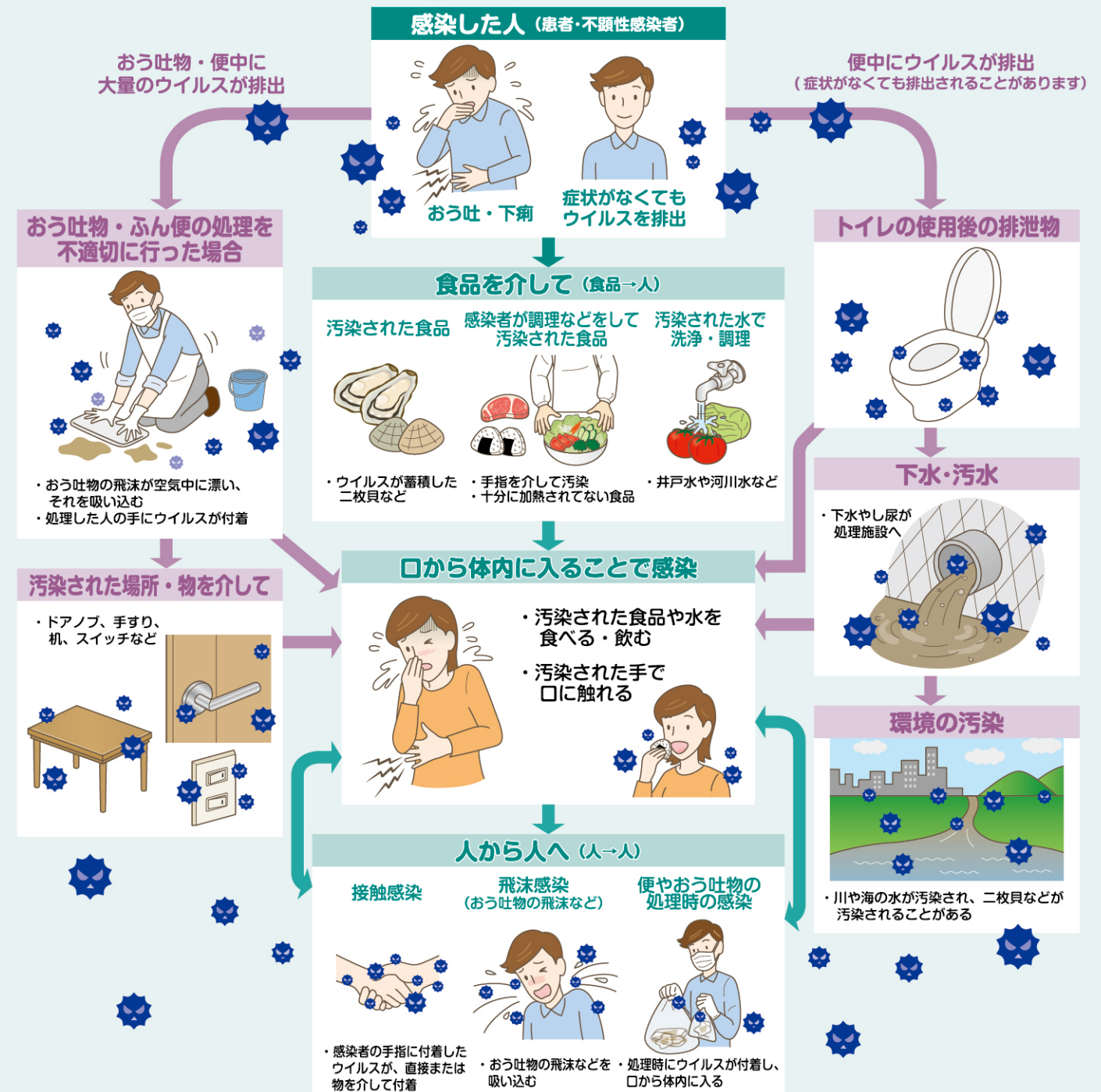
- 汚物は感染のリスクが高いため、迅速かつ適切に処理する。
- 飛び散りを防ぐため、静かに拭き取り、しっかり消毒する。
- 个人防护具（PPE）の着用と手指衛生を徹底する。
- 不明な点がある場合は、施設のマニュアルや感染対策担当者に連絡する。

ノロウイルスによる 感染性胃腸炎・食中毒にご注意

監修 東京医療保健大学 名誉教授 感染制御学博士 菅原 えりさ先生

ノロウイルス感染症の感染経路全体像

ノロウイルスは、さまざまな経路で人の口から体内に入り感染します。



ノロウイルスについて

ノロウイルスとは？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は冬季に多発する傾向があります。
ノロウイルスはすべての年齢層に感染します。
中でも保育園・幼稚園、学校、社会福祉施設などでの発生は集団感染につながるが多々あります。
ノロウイルスに感染した調理従事者（不顕性感染者を含む）を介して食品が汚染され、それが原因となった集団感染事例（食中毒事例含む）が増加しています。



ノロウイルスイメージ

感染力

- ヒトの腸内でしか増殖できない
- 感染すると、糞便1g中に1億個以上、嘔吐物1g中に100万個以上存在
- 感染は少量のウイルス（10～100個）で感染するため、感染力が強い

主な症状

吐き気・おう吐・下痢
（乳児から成人に幅広く感染）

潜伏期間

1日～2日



診断

糞便内のウイルスで抗原検査（迅速検査）。
ただし、検査の保険適用（以下）が限られているため、臨床症状から「感染性胃腸炎」と診断することがほとんど。

<検査が保険適用となるのは以下のみ>

- ・3歳未満および65歳以上
- ・悪性腫瘍の診断が確定している
- ・臓器移植後である
- ・抗悪性腫瘍剤、免疫抑制剤、又は免疫抑制効果のある薬剤を投与中

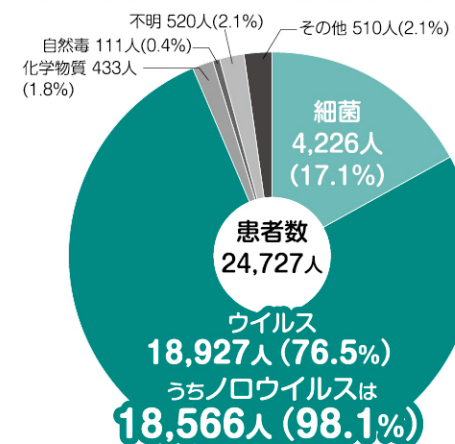
治療

対症療法。ほとんどの場合は治療を必要とせずに軽快。
ワクチンは未開発。

症状消失後も糞便中から成人では約3週間、小児では約1ヶ月もウイルスが存在しているといわれる

令和7年食中毒発生状況

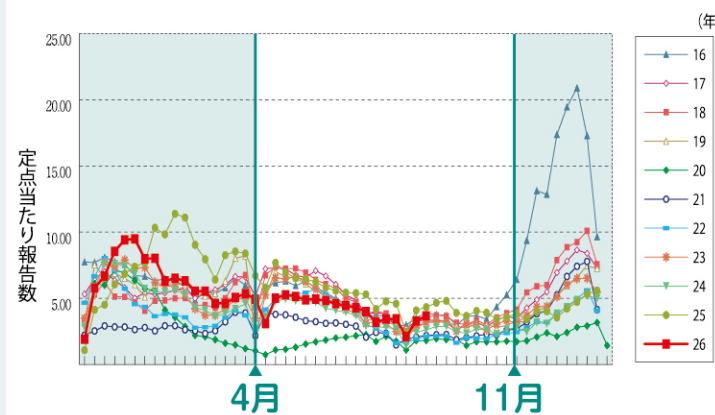
- ウイルスによる食中毒は全体の**76.5%**。
- ウイルスによる食中毒の中で、ノロウイルスを原因とする食中毒は**98.1%**を占める。



令和7年厚生労働省食中毒統計調査よりグラフ作成

感染性胃腸炎の定点当たり報告数

- 感染性胃腸炎（ほぼノロウイルス）は1年中発生するが、特に流行するのは秋から春（色部分）にかけてである。



国立健康危機管理研究機構感染症情報提供サイトIDWR速報データ2026年第35週よりグラフ作成

ご自身がノロウイルスに感染しないために

感染予防の基本は、手洗いです

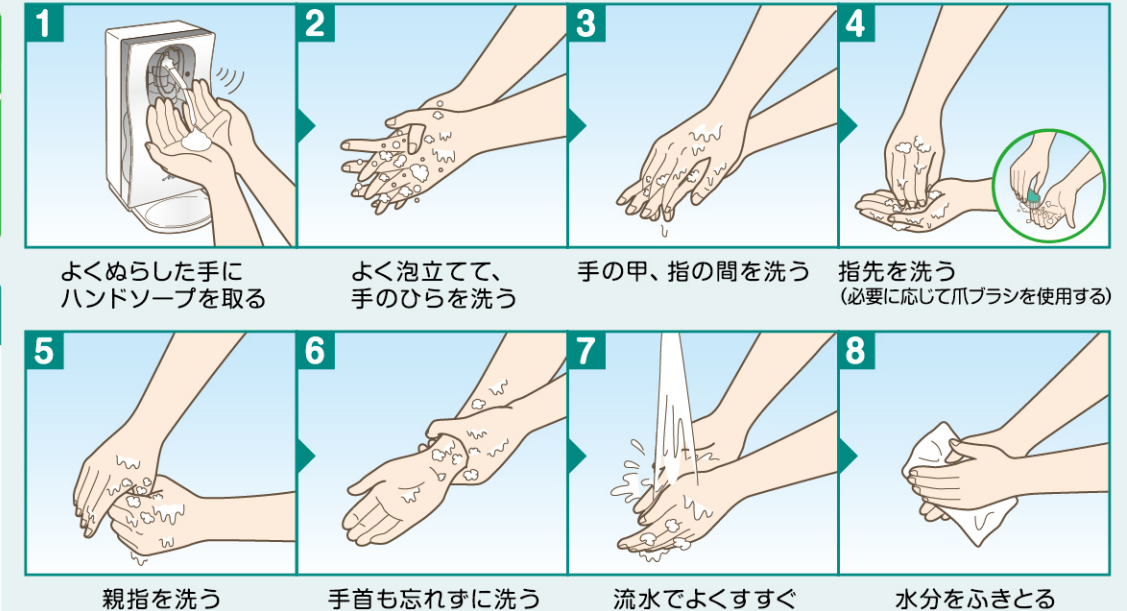
トイレの後、調理の前、食事の前などには、石けんと流水でよく手を洗いましょう。

手洗い

動画で手洗いの方法をご覧ください



上記QRコードを読み取りください



もし、下痢、おう吐の症状が発生したら（ノロウイルス感染症を疑ってください）

<初動> 下痢、おう吐症状はもちろん、感染症の兆候がある場合は職場に連絡し出勤しないようにしましょう。



- 家族に下痢、おう吐の症状がある場合（自身が無症状でも潜伏期にある場合が多い）も同様に出勤せず職場に連絡しましょう。
 - 業務中に症状発生した場合は、速やかに持ち場を離れて上長の指示に従ってください。
- 必要に応じて、医療機関へ受診しましょう。

自宅での対応

- 石けんと流水で手洗いを行う。
（アルコールは効きにくい）
- 家族とはタオルなどの共有はせず、トイレ使用後の便座や手の触れる箇所は、毎回、次亜塩素酸ナトリウム液（市販のもの）でふき取りましょう。



出勤のタイミングは職場および医師などの指示に従ってください。

調理現場スタッフの対応

- 下痢、おう吐症状のスタッフが触れた調理器具や触れた可能性のある箇所、そしてトイレを次亜塩素酸ナトリウム液でふき取ってください。なお、ふき取りは1回実施すればよいです。
 - 当該スタッフと業務をともにしたスタッフは、念のため自身の体調の変化（1～2日間）に留意し、異変がある場合は速やかに対応（上記<初動>参照）してください。
- また管理者は、「大量調理施設衛生管理マニュアル」に従って、有症状の調理スタッフに適切に対応する。



高齢者福祉施設等スタッフの対応

- 下痢、おう吐症状のスタッフが使用したトイレは念のため、次亜塩素酸ナトリウム液でふき取ってください。ふき取りは1回実施すればよいです。
- 当該スタッフが接触した利用者の体調の変化を慎重に観察してください（1～2日間）。また、業務をともにしたスタッフも、念のため自身の体調の変化に留意し、異変がある場合は速やかに対応（上記<初動>参照）してください。

