感染症ひとくち情報

2026年11月5日
東京都健康安全研究センター

みんなで防ぐ！

感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルスなど）

どんな病気？

・感染性胃腸炎とは細菌やウイルスなどの病原体を原因とする胃腸炎の総称です。
・原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどがあります。
・その中でも患者数が多いのがノロウイルスによる感染症です。ノロウイルスが流行する原因は遺伝子の変異が関係しており、免疫を持たない人が感染することで流行する可能性があります。2025-2026シーズンの主流はＧⅡ17でした。
・胃腸炎の主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛で病原体により潜伏期間が異なりますが、概ね1~3日程度です。
・特別な治療法はなく、対処療法となります。特に子どもや高齢者では下痢等による脱水症状に注意が必要です。

どうやってうつるの？

感染者の便やおう吐物の不適切な処理や、処理後の不十分な手洗いにより手や環境中に残った病原体が口から体に取り込まれた場合（接触感染など）、環境中で汚染した食品や感染した人が十分に手を洗わず調理し汚染した食品を食べた場合（経口感染）に感染します。

予防のポイント

✓ トイレの後や、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
✓ 便やおう吐物を処理する際には、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に手を洗いましょう。
✓ カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう（中心温度85～90℃で90秒以上の過熱）。
✓ ロタウイルスによる感染症にはワクチンがあります。

【次亜塩素酸ナトリウムを使用した消毒液の希釈濃度】
0.1%→便やおう吐物で汚れた場所や物の消毒
0.02%→よく手を触れる場所や物（ドアノブ、手すりなど）の消毒

【消毒液の希釈方法】
作りたい濃度（%）×作りたい量（mℓ）を原液の濃度（%）で割る
例：5%濃度の製品で0.02%の希釈液を1ℓ（1000mℓ）作りたい

$$\frac{0.02\times1000\text{mℓ}}{5}=4\text{mℓ}$$

※原液は4mℓ必要

····消毒のポイント····
・時間とともに希釈液の効果が弱まるため、希釈液の作り置きはせず使用する都度作りましょう
・希釈液は手指の消毒には使えません。手指は石けんと流水で洗いましょう
・噴霧による消毒はせず、希釈液をしみ込ませた使い捨ての布やペーパーで消毒したい場所を拭き取りましょう
・次亜塩素酸ナトリウムには金属腐食性があるため、金属部分を消毒したときは、10分程度置いて水拭きしましょう

都内の流行状況を知るには

感染性胃腸炎の流行状況（東京都2026-2027シーズン）
https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/diseases/gastro/gastro/

お問い合わせはお近くの保健所へ