

感染性胃腸炎に気をつけよう！

感染性胃腸炎の原因には細菌、ウイルス、寄生虫などの病原菌があります。ノロウイルスは、代表的な病原体の一つです。

主な感染源と経路

- 二枚貝（カキ、アサリ、ハマグリなど）：一次感染
人のふん便中のノロウイルスが下水を経て川から海に運ばれて二枚貝に蓄積されます。これを生あるいは加熱不十分なまま食べて感染します。
- ウイルスに汚染された食品・水など：二次感染
ノロウイルスに感染した人の手指を介し、あるいは汚染された調理器具から食品にウイルスが移行することで、感染が広がります。
- 患者のふん便や嘔吐物：二次感染
ノロウイルスを含むふん便や嘔吐物から人の手を介して感染が広がります。また、床、トイレなどに飛び散ったふん便・嘔吐物などが乾燥すると、ノロウイルスは空気中を浮遊し、それを吸い込むことによって感染する場合があります。



ウイルスの特徴

- 感染量：10～100 個程度のごく少量のウイルス量で人に感染し、発症率が高いです。ウイルスは、便や嘔吐物として体外に出される頃には、1グラム中に100万から10億個もの大量のウイルスが含まれていると言われています。
- 増殖場所：人の腸管内でのみ増殖します。食品中では増殖しません。
- 効果的な消毒方法：熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱、または次亜塩素酸ナトリウムによる消毒です。アルコール消毒や逆性石けんはあまり効果がありません。



症状と感染の特徴

- 潜伏期間：ノロウイルス感染後、通常24～48時間で嘔吐、下痢の症状が現れます。
- 主症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱（軽度）が主な症状です。特に乳幼児や高齢者では下痢や嘔吐による脱水や、嘔吐物による窒息に気をつける必要があります。
- 発症期間：症状は通常1～2日でおさまりますが、症状が消えても、ふん便中に1週間程度、長い時は1か月ほどウイルスの排泄が続きます。
- 後遺症はありませんが、一度感染しても、繰り返して感染することがあります。
- 不顕性感染：症状が現れなくても感染している場合があります。



正しい手洗いの方法

- 爪は短く切りましょう
- 時計や指輪は外しましょう
- 個人用の清潔なタオル又はペーパータオルを用意しましょう。

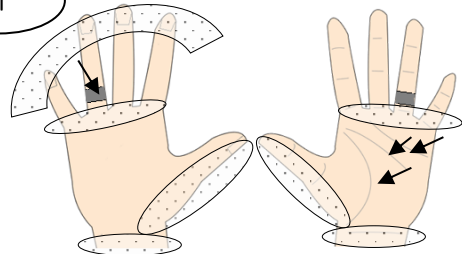


手を十分ぬらし、薬用液体石けんをワンプッシュ（3ml程度）つけてから、はじめます。

①手のひらをよくこする こする	②手の甲をのばすように こする	③指先、爪の間もしっかり こする
④指の間も十分に	⑤親指を手のひらでねじり 洗いをする	⑥手首を忘れずに洗い、流 水で洗い流す

洗い残しが多い場所

- 親指のつけね
- 指先
- 爪の間
- 指と指の間
- 手首
- 指輪などの装飾品の周辺 など



消毒液（次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）希釈液）の作り方

<注意> 漂白剤の注意表示をよく読んでください。希釈液は、原則使い切ることとし、ペットボトルに入れたまま保管しないでください。（誤飲の危険があります）

用意するもの

- 市販の家庭用の塩素系漂白剤（約5%濃度）
- 水
- ペットボトル

0.1%の消毒液：50倍希釈

嘔吐物や便が直接ついた床、衣類など

水 500 ml ペットボトルのキャップ
2杯(10ml)の塩素系漂白剤

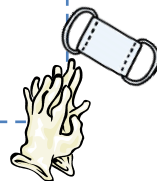
0.02%の消毒液：250倍希釈

調理器具、床、トイレのドアノブ、
便座、テーブル、電気のスイッチなど

水 500 ml ペットボトルのキャップ
1/2杯(約2ml)の塩素系漂白剤

正しい嘔吐物・ふん便の処理方法

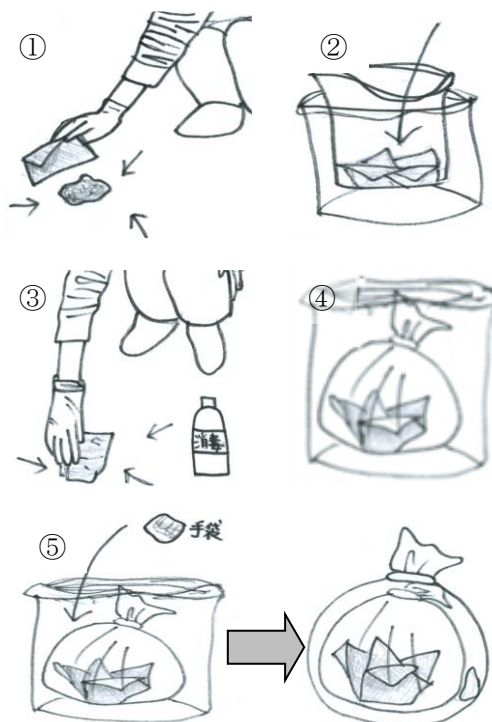
- 処理を行う人はできる限りエプロン・マスク・手袋を着用してください
- 窓を開けるなどして換気を心がけましょう
- 処理が済むまでは他の人はその場所から2m以上離れましょう



用意するもの

- エプロン、手袋、マスク（使い捨てのもの）
- ビニール袋 2枚
- ペーパータオルまたは使い捨て布
- 新聞紙
- 消毒液（0.1%、0.02%次亜塩素酸ナトリウム）

- ①嘔吐物やふん便を発見した場合は、速やかにペーパータオルや使い捨て布などで拭き取る。外側から内側へ静かに拭き取る。
- ②拭き取ったものは二重にしたビニール袋に入れる。
- ③嘔吐物やふん便があった箇所を、塩素系の消毒剤（0.1%）をしみ込ませたペーパータオルや使い捨て布で広めに拭き取り消毒する。
- ④使用したペーパータオルや使い捨て布はビニール袋に入れて、内側の袋を縛る。
- ⑤使用した手袋などは中表に脱いでビニール袋に入れ、外側の袋を縛り破棄する。
- ⑥処理後は手洗いをする。



ポイント・注意点

塩素系消毒液について

- 使用に際しては、当該製品の説明文などを参照し、使用上の注意等を必ず確認しましょう。
- 誤飲しないよう、管理に注意しましょう。
- 漂白作用があるので、色落ちが気になる布製品には使用しないようにしましょう。
- 金属腐食性・脱色作用があるので、おおむね10分後に水で二度拭きしましょう。
- カーペット等は塩素系消毒液での拭き取りにより、変色する場合があります。スチームアイロンなど85℃1分以上の高温で処理する方法もあります。
- 塩素ガスが粘膜を刺激するので、換気を十分に行いましょう。
- 酸性物質（洗剤、漂白剤など）と混合すると塩素ガスが発生するので危険です。



処理後のポイント

- トイレのドアノブ、便座など人が触れる場所は塩素系消毒液（0.02%）で拭き取り、消毒しましょう。
- 嘔吐物処理後48時間は、感染の有無に注意しましょう。

感染性胃腸炎の効果的な予防方法

一次感染予防

十分な加熱と洗浄

- ウイルスに汚染されている可能性のある食品は、十分加熱調理しましょう。(中心温度85℃～90℃で90秒以上)
- 生鮮食品は十分洗浄しましょう。
- 井戸水など、消毒が不明な水は煮沸して利用しましょう。



二次感染予防

手洗いの徹底

感染予防の基本です。ウイルスのついた手指で物を食べたり、調理すると、直接・間接的に口に入り、感染します。石けんと流水で丁寧に洗いましょう。手洗い後は、個人用のタオルやペーパータオルを使用しましょう。



嘔吐物やふん便の処理

乾燥しないよう、すばやく処理する

処理するときは、使い捨て手袋とマスクを使用し、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。汚染された場所は0.1%次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床を拭き取り、その後水拭きします。汚物処理に使用したペーパータオル等は、ビニール袋に入れ密閉して捨てましょう。

調理器具の消毒

二枚貝などの下処理に使用した調理器具、シンクは十分な水で洗浄し、洗剤で洗浄後、熱湯または0.02%次亜塩素酸ナトリウムで殺菌後、水洗いしてください。フキンも同じように消毒し、乾燥させて使用するようにしましょう。



トイレ

排便後は、できるだけ他の所に触れないで、すぐに石けんで十分に手を洗いましょう。ドアノブ、水洗レバー、便座、蛇口など手で触れるところは、0.02%次亜塩素酸ナトリウムを含ませて拭きます。タオルの共用はやめましょう。

入浴

下痢をしているときは、お尻をよく洗って、最後に入りましょう。もしくはシャワー浴にしましょう。タオルやバスタオルの共用はやめましょう。



洗濯

シーツ、下着などが汚れたら、使い捨て手袋、マスクを使用し、付着したふん便や嘔吐物を取り除き、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いします。下洗いしたシーツ類は0.1%次亜塩素酸ナトリウムに30分以上つけて消毒します。

または、85℃で1分以上になるよう熱湯消毒してから、家族とは別に洗濯します。布団、絨毯など洗濯しにくいものは、汚れを除いて、スチームアイロンで加熱消毒(85℃・1分以上)します。



歯みがき



嘔吐症状があるときに使用した歯ブラシ・コップは、よく洗浄し、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒後、水洗いを行い、十分に乾燥させましょう。

歯みがきを介助した場合は、手を石けんで十分に洗いましょう。