

感染性胃腸炎(ノロウイルス)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。このウイルスの代表的なものとして、ノロウイルスがあります。

ノロウイルスは食中毒の原因として知られていますが、患者のふん便や嘔吐物に触れた手指を介しても感染します。

感染力が強く、**少量のウイルス(100 個以下)でも感染し、集団感染を起こすことがあります**。感染が拡大しないように、できることから予防対策を実施していきましょう。

感染経路

- (1) 患者のウイルスが大量に含まれるふん便や嘔吐物から人の手などを介した二次感染
- (2) ヒトからヒトへ飛沫感染等直接感染する場合
- (3) 食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- (4) 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- (5) ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合



症状・潜伏期間

- 潜伏期間：24～48 時間
- 主な症状：吐き気、下痢、腹痛、軽度発熱
- 症状がおさまってからも**最大 3～4 週間程度**は排便内に多くのウイルスが見つかることがある



治療

- 抗ウイルス剤はないため、通常対症療法が行われる。
- 特に抵抗力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行う。脱水がひどい場合には輸液を行うなどの治療が必要になる。

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
- ・ 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、個人用の清潔なタオル又はペーパータオルで良くふき取って乾かしましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

正しい手洗いの方法

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

手洗いのタイミング

- ・ 調理を行う前（食事の提供前）
- ・ 食事の前
- ・ トイレに行った後
- ・ 下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後



消毒液（次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤））の作り方

●市販の家庭用の塩素系漂白剤 ●水 ●ペットボトル

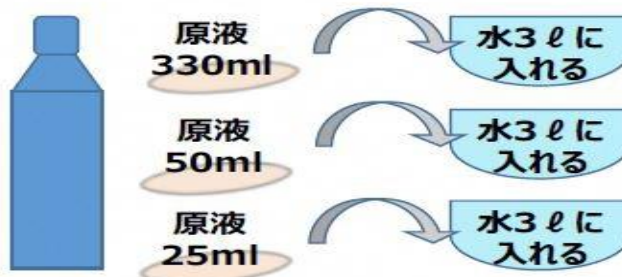
排泄物、嘔吐物の消毒

<0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方>

原液の濃度が1%の場合
10倍にする

原液の濃度が6%の場合
60倍にする

原液の濃度が12%の場合
120倍にする



- ❖ 説明書をよく読んで使用しましょう。
- ❖ 消毒液は、定期的に使用期限を確認し、期限切れに注意しましょう。
- ❖ 消毒を実施する際は、窓を開けるなど換気を十分に行い、消毒液が直接皮膚に触れないように手袋等を使用しましょう。
- ❖ 作った消毒液は、時間がたつにつれて効果が落ちていきます。作り置きは1日分としましょう（冷暗所に保管し、早めに使用）。
- ❖ （目安）ペットボトルのキャップ2杯＝10ml

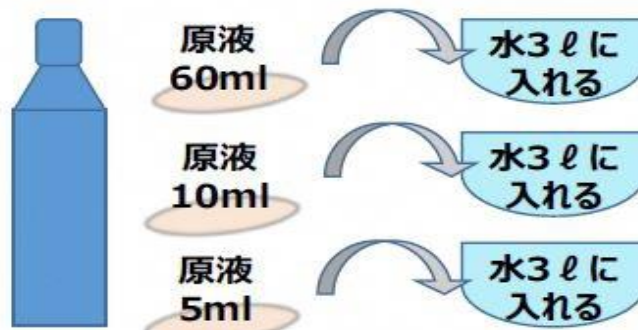
一般的な消毒（ドアノブ、トイレ、リネン類、調理器具等）

<0.02%次亜塩素酸ナトリウムの作り方>

原液の濃度が1%の場合
50倍にする

原液の濃度が6%の場合
300倍にする

原液の濃度が12%の場合
600倍にする



正しい嘔吐物・ふん便の処理方法

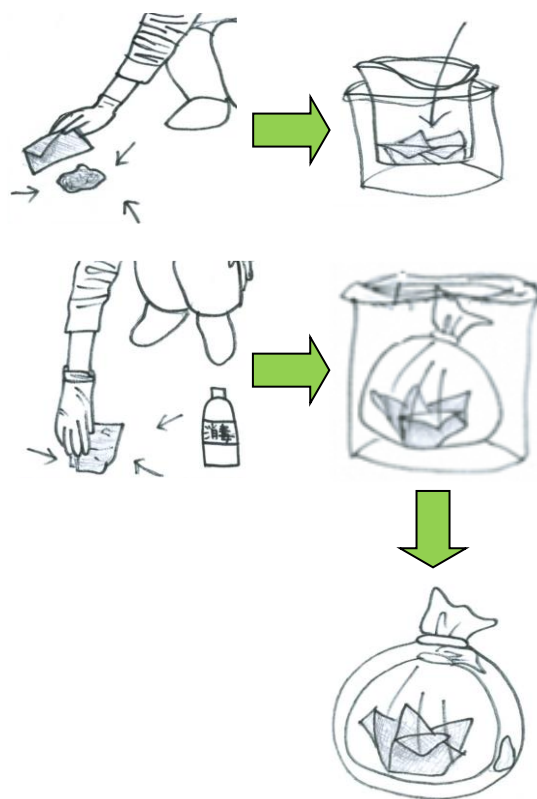
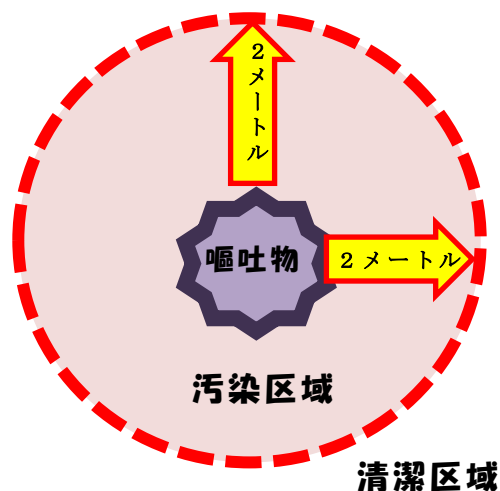
- 処理を行う人はエプロン・マスク・手袋を着用してください
- 窓を開けるなどして換気を心がけましょう
- 処理が終わるまでは、他の人はその場所から2 m以上離れましょう



用意するもの

- 使い捨てのマスク・エプロンまたは長袖ガウン・手袋（厚手・薄手）
- ペーパータオル（使い捨て布でも可）
- 新聞紙
- 消毒液
- 専用バケツ3つ（消毒液用2つ、二重にしたビニール袋をセットした廃棄物用1つ）
- 雑巾
- 計量用カップ（ペットボトルでも可）

- ① 物品を用意し、次亜塩素酸ナトリウム液(0.1%と0.02%)を作る。
- ② 窓を開けて換気を行い、近くにいる人を2 m以上離れた場所に移動させ、処理を行う人以外は立ち寄らないようにする。
- ③ 清潔区域で使い捨てマスク、エプロン、手袋を着用する。
- ④ 嘔吐物までの動線に新聞紙を敷き、その上を通過して移動する。
- ⑤ 0.1%消毒液につけたペーパータオルを嘔吐物にかぶせて拡散を防ぐ。
- ⑥ 新聞紙の上に消毒液用のバケツ、廃棄物用のバケツを置く。
- ⑦ かぶせていたペーパータオルを捨て、0.1%消毒液につけたペーパータオルで、外側から内側に向けて静かに嘔吐物を拭き取る。
- ⑧ 0.02%消毒液につけたペーパータオルで外側から内側に向けて静かに拭き取る。その後に雑巾で水拭きする。
- ⑨ 半径2 mの汚染区域を⑧と同様の手順で拭く。
- ⑩ 使用したペーパータオル、厚手手袋は二重にした内側のビニール袋に入れ、0.1%消毒液を汚染物が浸る程度入れ密閉する。
- ⑪ 全てのバケツを清潔区域に移動させ、新聞紙を外側のビニール袋に入れ、その部分を0.02%消毒液につけたペーパータオルで静かに拭き取り、雑巾で水拭きする。雑巾を外側の袋に入れる。薄手手袋、エプロン、マスクをはずし、外側の袋に入れ、しっかりと縛る。
- ⑫ 入念に手洗いを行う。



注意点

- 消毒液をスプレーで吹きかけると、病原体が舞い上がり感染の機会を増やしてしまうため、噴霧はしないようにしましょう。
- 嘔吐物処理用品を入れた処理用キットを、いつでも使えるように用意しておきましょう。

ノロウイルスによる食中毒のポイント

十分な加熱と洗浄

- ・ウイルスの汚染のおそれのある食品は、**中心温度85℃～90℃で90秒以上**の加熱が望まれます。
- ・調理器具等は洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭くことでウイルスを不活化できます。
- ・まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効です。
- ・二枚貝などを取り扱うときは、専用の調理器具（まな板、包丁等）を使用するか、調理の度に洗浄する等の対策により、他の食材への二次汚染を防止するよう、特に注意するよう気をつけましょう。

感染性胃腸炎（ノロウイルス）の感染を広げないために

手洗いの徹底

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。



食事

- ・患者が使用した食器類や嘔吐物が付着した食器類を下膳する場合には、可能であれば食器などは厨房に戻す前に食後すぐに次亜塩素酸ナトリウム液（0.02%）に十分浸し、消毒しましょう。
- ・食器等の下洗いや嘔吐後にうがいをした場所等も次亜塩素酸ナトリウム液で消毒後、洗剤を使って清掃しましょう。



洗濯

- ・シーツ等は、付着した汚物中のウイルスが飛び散らないように処理した後、静かにもみ洗いします。
- ・衣類に便や嘔吐物が付着している場合は、付着しているものを洗い流します。
- ・下洗いしたりネン類の消毒は、**85℃ ・1分間以上の熱水洗濯**が適しています。熱水洗濯が行えない場合は、次亜塩素酸ナトリウム液による消毒が有効です。高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果は高まります。
- ・布団などすぐに洗濯できない場合は、よく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使うと効果的です。

入浴

- ・症状が落ち着き、入浴できる状態であれば、1週間ぐらいは最後に入浴しましょう。症状が治まっても**3～4週間以上ウイルスが便から排出**されます。



参考文献

介護現場における感染対策の手引き 第2版 厚生労働省老健局 令和3年3月
ノロウイルスに関するQ & A 厚生労働省ホームページ