

健康だより

2012
Vol.33
Dec.冬の感染性胃腸炎
ノロウイルスにご用心！

●冬型の胃腸炎、食中毒の原因ウイルスの1つとして知られているノロウイルスが流行しています。今季は、これまでの流行タイプとは異なる変異ウイルスが6割を占めているのが特徴です。このため免疫がない人が多く、感染が広がりやすいようです。

症状

ノロウイルスに感染すると、1～2日間の潜伏期間を経て、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などを主な症状として発病します。一般的には、特別な治療を必要とせず軽快しますが、高齢者や乳児では嘔吐、下痢による脱水や窒息には注意をする必要があります。ウイルスは、症状が消失した後も3～7日間ほど患者の便中に排出されます。

感染経路

主に経口感染です。

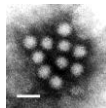
- ・感染した人の便や吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合
- ・感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を、他の人が食べた場合
- ・ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生または十分な加熱をせずに食べた場合
- ・便や吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合

治療

治療としてはノロウイルスの増殖を抑える薬剤はなく、整腸剤や痛み止めなどの対症療法のみです。

予防のポイント

- ・最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ・便や吐物を処理する際は、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。(右記参照)
- ・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℃で1分以上の加熱)
- ・症状のある方は、食品の調理をできるだけ控えましょう。



消毒液の作り方

■ 便・吐物の処理の場合

《0.1%次亜塩素酸ナトリウム液》

500mlペットボトル1本の水に、ハイターの原液(濃度5%)をペットボトルのキャップ2杯(約10ml)加える。

■ 衣類・調理器具の消毒の場合

《0.02%次亜塩素酸ナトリウム液》

500mlペットボトル1本の水に、ハイターの原液(濃度5%)をペットボトルのキャップ半分(約2ml)加える。

調理器具の消毒方法

85℃以上の熱湯で1分以上加熱する。



アルコール系の消毒薬は
効果が不十分なため適しません

便や吐物の処理方法

用意するもの

使い捨て手袋、マスク、エプロン、ペーパータオル、ポリ袋、上記消毒液(0.1%次亜塩素酸ナトリウム液)

手順

- ①窓を開けるなど換気を十分にする
- ②手袋、マスク、エプロンをつける
- ③ふき取る時は、外から内に向けてぬぐい取る。同一面でこすると汚染を広げるので注意
- ④ふき取ったペーパータオルはポリ袋に入れて密封。
- ⑤汚れた床と周囲は、上記消毒液をしみ込ませたペーパータオルで覆うか、浸すようにふき、10分程度経ってから水ふきする。
- ⑥手袋等もポリ袋に入れて処分し、入念に手洗いする。



※ 感染性胃腸炎は、学校保健安全法では出席停止について特に明記された疾患ではありません。登校の判断については、嘔吐・下痢がおさまるなど、本人の体調によって判断することが望ましいといえます。

