



感染症特集

インフルエンザ、またノロウイルスが引き起こす感染性胃腸炎は、冬に流行する代表的な感染症です。ご存知の方も今一度、おさらいしましょう！

ノロウイルス

今季は  
GⅡ・17

インフルエンザ

●感染経路:

患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛沫感染や、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる接触感染です。潜伏期間は1~3日です。

●症状:

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

●予防:

①咳エチケットの徹底

- ・普段から咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
- ・咳やくしゃみが出る時はできるだけマスクをする
- ・咳やくしゃみは手のひらでは受け止めず、肘の内側で受け止める(肘は手のひらよりも他への接触が少ない)

②外出後の流水・石鹸による手洗いの励行

③適度な湿度の保持

④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

⑤ワクチン接種

季節性インフルエンザのウイルスには、A、B、Cの3つの型があります。平成21年以降、日本国内で流行しているのはA型のA/H1N1(平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの)とA/H3N2(いわゆる香港型)、B型の3種類です。しかし近年、B型で2つのタイプの混合流行がみられたため、今季から新たに、上の4つのタイプをカバーするワクチンが導入されました！

●学校保健安全法による出席停止期間:

インフルエンザに罹患した場合、原則発熱後2日間かつ発症後5日間は出席停止です。

発症日 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目



\* 発症後2日目に解熱した場合の例

●長崎県のインフルエンザ発生状況:

<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kansensho/kansen-c/gaiyou-w/99270.html>

今現在は平年を下回って推移しており、大きな流行は見られていません。

昨年3月に国内でノロウイルスの新種「GⅡ・17」が見つかり、今年1月以降感染者が急速に増加しています。新種のため、今現在免疫を持たないヒトが多いと予想され、感染拡大に注意が必要です。

●感染経路:

手指や食品等を介して、経口感染し、ヒトの腸管で増殖します。潜伏期間は1~2日です。

●症状:

主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常これらの症状が1~2日続いた後、治癒し、後遺症はありません。

●予防:

①流水・石鹸による手洗いの徹底

食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理を行った後等は必ず行いましょう。

②食品の加熱

カキ等の二枚貝を調理する時は、中心部まで十分に加熱しましょう(中心温度85~90℃で90秒以上の加熱)。

③調理器具の洗浄・消毒・加熱

調理器具は洗剤等を使用し十分に洗浄後、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失活化できます。まな板、包丁、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。

④便や吐物処理の徹底

使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、ウイルスが飛び散らないよう、ペーパータオル等で静かに拭き、拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭きます。

消毒液の作り方



・衣類、調理器具、環境の消毒

【200ppm(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、ハイターの原液をペットボトルのキャップ半分程度(約2ml)加える。

・便、吐物の廃棄

【1,000ppm(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、ハイターの原液をペットボトルのキャップ2杯(約10ml)加える。

●学校保健安全法による出席停止期間:

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、学校保健安全法により規定された疾患ではありません。出席の判断については、嘔吐・下痢が治まる等、体調によって判断することが望ましいと言えます。

