

～～保健だより特別号～～

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、「嘔吐下痢症」「お腹の風邪」とも言われ、発症した状態の総称を感染性胃腸炎といいます。原因は、細菌（O-157、サルモネラ）、ウイルス（ノロウイルス、ロタウイルス）、寄生虫（赤痢アメーバ）があります。感染性胃腸炎の一種であるノロウイルスは、冬に発症する代表的なものになります。

ノロウイルスについて学ぼう

○ノロウイルスによる食中毒

※ノロウイルスは口から人体に入り（経口感染、接触感染、飛沫感染）、小腸で増殖し、便や嘔吐物から大量に排出されます。このウイルスが手などに付着し、食べ物を介して感染すると食中毒になります。例えば、ウイルスを手につ着させている人が料理をすれば、食べ物にウイルスがついて、感染源になります。また、調理器具の洗浄が不十分でウイルスが除去できていない場合も感染源になります。この他、ウイルスに汚染された井戸水や簡易水道水も、感染源になります。



○ノロウイルスによる感染症

食べ物を介さないでノロウイルスに感染すると、「感染症」となります。

【感染経路】

- ・（接触感染）感染者の便や吐物を処理した際に口や手、衣服などに付着し感染。
- ・（飛沫感染）便や吐物の処理が不十分で床などに残り、乾燥し含まれていたウイルスが空気中に漂い、それを吸い込んで感染。



感染力：とても強く 10～100 個の少量でも発症します。

インフルエンザウイルスは 100 万個で発症するので、比較するとノロウイルスの強さがわかります。食中毒の O-157 も 10～100 個で発症する非常に感染力の強い細菌です。ただ、ノロウイルスは、他の食中毒とは違い、食品に付いただけでは増殖はしません！人間の腸管細胞内で増殖します。

潜伏期間：24～48 時間で発症します。

【症状】

嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱⇒2～3 日で症状はおちつきます。

【治療法】

対症療法になります。嘔吐と下痢により脱水症状になりやすいので、水分を十分に摂取します。体力の消耗も激しいのでしっかりと休養をとることが大切です。

【二次感染】

この二次感染期間の長さが集団感染を引き起こす原因となります。

1～4 週間、排便時にウイルスが排出されています。

症状が治まったからと安心しがちですが、他の人に移す可能性があるため、手洗いはしっかりと行いましょう。



○感染してしまった場合は…

感染を広げないために・・・

【ウイルスが付着しそうな箇所の掃除】

トイレの便器・便座・手すり・ドアノブの消毒が大切です。次亜塩素酸で拭き掃除をしましょう。

※一般的な除菌スプレーやアルコール系では効果はありません。

☆嘔吐する時は・・・

なるべくトイレで吐きましょう。部屋などで嘔吐してしまうと、他の人への感染リスクが高くなります。

☆入浴はシャワーか、湯船につかるときは最後にしましょう。

【嘔吐物の処理】

おう吐物は次のような方法ですみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。

ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って飛沫感染します。

処理する人は、マスク・ビニール手袋・使い捨てエプロン（あれば）を身に付け処理にあたりましょう。

- ペーパータオルや新聞紙、いらぬ布等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
- 拭き取ったおう吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。
- しぶきなどを吸い込まないようにします。
- 終わったら、ていねいに手を石けんで洗います。



【消毒方法】

★用途と必要な濃度★

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppm濃度の塩素消毒液		嘔吐物などの廃棄（袋で浸す） 1000ppm濃度の塩素消毒液	
	液の量	水量	液の量	水量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

市販の塩素系消毒液

ハイター、ブリーチ、ピューラックス、次亜塩素6%「ヨシダ」、アサヒラック等

- ・製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ・次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ・おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ・消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。