

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意してください！

ノロウイルスなどが原因で激しい下痢や嘔吐をおこす感染性胃腸炎が全国的に流行しています。大阪市や奈良県では、11月末までの発症者数が前年同期の2～10倍に急増しています。本格的な流行は12月からですので、十分注意してください。

ノロウイルスって何…？

ノロウイルスは非常に小さなウイルスで、ヒトを地球にたとえると、ノロウイルスはネズミくらいの大きさです。
このウイルスが10～100個付着するだけでも発症し、人から人への感染が起こります。
また、ノロウイルスが食物に付着すると食中毒の原因になります。

■症状

感染後、24～48時間で吐き気、嘔吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。
(感染しても症状が出ない場合もあります)

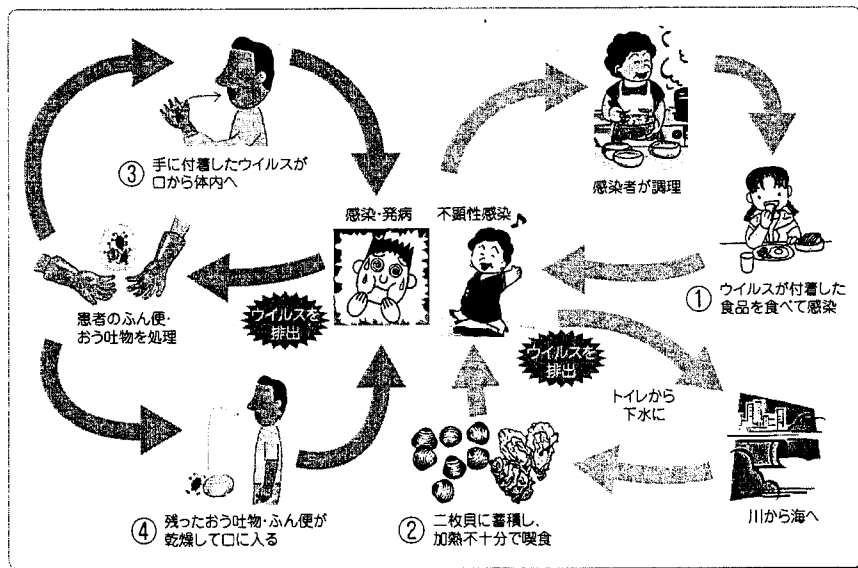
感染すると、ウイルスは1週間程度糞便と共に排出されます。

***急に嘔吐した。下痢をしている。腹痛、微熱の場合は感染性胃腸炎を疑ってください。**

■感染経路

ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します。(①、②)

感染した人の糞便やおう吐物、汚染された器具(ドアノブ)等を介して、他の人へ感染します。(③、④)



(東京都福祉保健局より)

予防の基本は“手洗い・うがい”です。

感染性胃腸炎、インフルエンザ、かぜなどは、手についたウイルスが口や鼻から体内にはいることでも感染します。

だからこそ、手洗い・うがいは簡単で効果的な予防法です。

外出後、トイレに行った後、調理や食事の前には石けんを使ってしっかり手を洗いましょう!!



■症状が出たら

嘔吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給し安静にしてください。通常、症状は1～3日で治まりますが、脱水・嘔吐・下痢症状がひどい場合や腹痛がひどいときは医師の診察を受けましょう。

また、症状が出た場合は、学校に必ず連絡してください。

■2次感染を防ぐには

すぐにふき取る

乾燥させない

消毒する

具体的な処理・消毒のポイント

- ビニール手袋・マスク・ガウンを着用し、処理し終わったら手袋をはずし、石けんでよく手を洗いうがいをしましょう。
- ノロウイルスの消毒には塩素系消毒薬が有効です。消毒用アルコールや逆性石けんはあまり効果がありません。
- ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、嘔吐物や糞便は速やかに処理することが感染防止に重要です。

糞便や嘔吐物で汚れた衣類など

- ① 50倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を浸したペーパータオル・布等で汚物を取り除いた後、50倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤に30分程度つけこむ。
- ② 他の衣類とは分けて洗う。



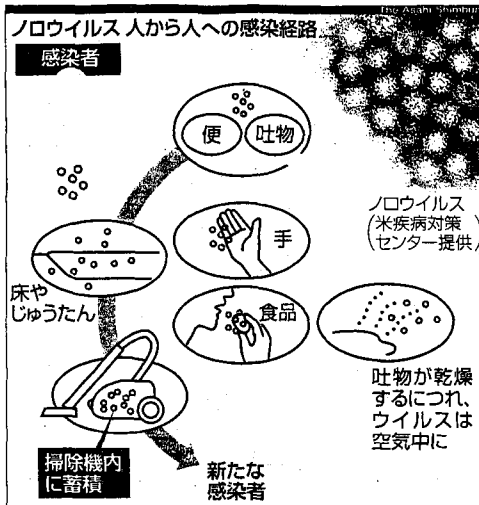
嘔吐物などで汚れた床

- ① 10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を浸したペーパータオル・布等で嘔吐物を覆い(できれば5分位おく)、外側から内側にむけて、拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取る。
- ② 拭き取りに使用したペーパータオル・布等は、ただちにゴミ袋に入れ、10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を入れ、消毒・密閉し廃棄する。
- ③ 嘔吐物が付着していた床等は、周囲を含めて10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を浸したペーパータオル・布等で拭き、消毒する。
- ④ 窓を開ける等換気を十分ににする



トイレの取っ手・トイレドアのノブ・トイレの床など

約250倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を用いて拭く。(塩素系漂白剤は、金属腐食性があるので、拭き取り部位が金属の場合は、30分程度おいた後、水拭きする。)



流行が本格化しはじめたノロウイルスに、掃除機内のゴミから感染する危険性が高いことが分かった。患者の便や吐物から広がる第二の感染経路だ。掃除機がウイルスがついた室内のほこりを吸い集めて濃縮するためとみられる。ゴミを0.1ミクロン程度吸い込むだけで感染・発症する可能性がある。研究者は掃除機のゴミ処理後は、必ず手洗いとうがいをと呼びかける。ノロウイルスは患者の便や吐物から空気中のちりやほこりについて感染を広がる。長野県環境保全研究所感染症部の吉田徹也主任研究員は、47の一般家庭で掃除機を

濃縮され感染の恐れ

調べた。すると2家庭からゴミ1袋あたり最大約50万個のウイルスが見つかった。ウイルスは18〜30日間に出続けた。どちらの家庭もその2〜4週間前に家族が発症していた。ノロウイルスは10〜100個で発症する。今回の結果によると、掃除機内のゴミ約0.1ミクロンで発症する危険があることになる。吉田さんは感染を防ぐポイントとして、ゴミを処理する時に①屋外で取り出す。できればマスクや使い捨て手袋を使う②すべり袋などに入れて封をする③処理後は手を洗い、うがいをする——を挙げている。(編集委員・中村通子)

ノロウイルス 掃除機で用心

手洗いの具体的方法

- 外出後、トイレに行った後、調理や食事の前、おう吐物・ふん便を処理した後は、必ず手を洗ってください。
- 石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。

【手洗いの手順】

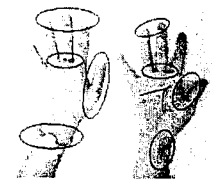
手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか?
- 時計や指輪を外していますか?

汚れが残りやすいところ

特に注意して洗いましょう。

- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ



① 石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



② 手の甲をのばすようにこすります。



⑥ 手首も忘れずに洗います。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



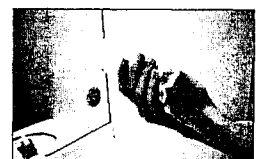
⑦ 十分に水で流します。



④ 指の間を洗います。



⑧ ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。



★注意! おう吐物は想像以上に遠くまで飛び散っています。

実験の結果、床から1mの高さから吐くと、カーペットでは吐いた場所から最大1.8m、フローリングでは最大2.3m飛び散ることを確認しました。カーペットの場合は、毛足の長さに左右されますが、広い範囲を消毒しましょう。

詳細は東京都健康安全研究センターのホームページを御覧ください。

<http://www.tokyo-eiken.go.jp/>



おう吐物の飛散実験の様相