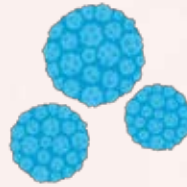


これからの季節特に要注意 ノロウイルスの 胃腸炎



えいじゅう のぞみ
本部保健師 永住 希

保健室
中建国保の

冬の感染性胃腸炎の代表的なものといえば「ノロウイルス」。11月から2月に多く、吐き気やおう吐、下痢、腹痛などの胃腸症状が主で、感染力の強さから1人が感染すると家庭内でも広がりやすくなります。事前の予防と感染を広げない対策でノロウイルスから家族を守りましょう！

原因は？

最も多いのは
感染した人に付着
していたウイルスに
触れることでおこる
接触感染！

原因
1

つり革



スイッチ



便座



ドアノブ



感染した人の便やおう吐物に触れ、手指等を介してウイルスが口から入ることで起こります。直接、感染した人に触れていなくても、感染した人の手指等についたウイルスがドアノブやトイレの便座等を介して汚染し、それに接触することで感染することもあります。

原因
2

食べ物
からの感染
いわゆる
食中毒



ウイルスに汚染された食品(カキ等の二枚貝に含まれていることがあります)を、生または十分に加熱しないで食べた場合に起こることがあります。

飛沫感染や
空気感染

原因
3



感染した人の飛び散った下痢便や嘔吐物に含まれていたウイルスが気づかない内に口から入った場合や、拭き残しのおう吐物が乾燥してチリやほこりとなり空気中を漂うことで、感染が広がることがあります。



突然の吐き気やおう吐、下痢、腹痛が主な症状で、2～3日は続きます。症状の程度は人それぞれで、お腹のちょっとした違和感程度で済む人がいる一方、繰り返される激しい吐き気や下痢に苦しめられる人もいます。微熱が出ることもあります。

症状は？

繰り返すおう吐や下痢による脱水を防ぐために、**経口補水液**で水分摂取をおこないます。水分は、繰り返すおう吐に気をつけながら1口程度をこまめに飲み、飲水が難しい時には点滴をおこないます。

また、腹痛や発熱は解熱鎮痛剤で症状を落ち着け、自然に回復するのを待ちます。



水分摂取は、水ではなく電解質や糖がバランスよく配合された経口補水液で！

ノロウイルスにかかってしまったら？

ノロウイルスにならないために

その1
手洗いは石けんと流水でこまめに

その2
食品はしっかり加熱調理器具の消毒も忘れずに

いつもピッカピカ



- こまめな手洗い
- ・ 外から帰ってきたとき
 - ・ トイレのあと
 - ・ ご飯をつくるまえ
 - ・ 食事のまえなど



食品の加熱調理は、熱に弱いウイルスを減らすのによい方法です。食品の中心部まで加熱しましょう。

また、ふきんや包丁、まな板、鍋などの調理器具は、こまめに洗浄と消毒をしましょう。

手洗いは、手指についたノロウイルスを減らすのに最もよい方法です。石けんと流水で指先から手首までしっかり洗いましょう。

その4
消毒の徹底



洗濯は、事前のもみ洗いや熱水洗濯をする

食器は消毒液に十分浸してから洗う



その3
感染者のおう吐物などの処理はすみやかに

しっかり密閉！



使い捨てのものをつかう

おう吐物や便、おむつなどは**使い捨てのマスクや手袋等**を使用し、ペーパータオルで静かに拭き取ります。その後、**塩素消毒液**で消毒、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破棄します。

消毒には塩素消毒液（ハイターなどの家庭用塩素系漂白剤※）を使用します。感染者が使ったり、おう吐物がついたものは、ほかと分けて洗浄・消毒をしましょう。

また、ドアノブや便座、スイッチ類など多数の人が触れる場所の消毒も大切です。

※家庭用塩素系漂白剤は、製品ごとに使用濃度が異なりますので、使用表示をしっかりと確認の上使用しましょう。また、金属腐食の性質がありますので、金属部消毒後は消毒液を十分に拭き取りましょう。