

## 診療所 待合室

### 診療

ノロウイルスによる  
感染性胃腸炎を  
予防しましょう



大山診療所所長  
田中 光一

### 感染性胃腸炎とは

感染性胃腸炎は、細菌やウイルス等の微生物を原因とする胃腸炎の総称です。夏季の胃腸炎の原因は細菌性のものが多いのに対し、冬季の胃腸炎はウイルスを原因とするものが多い。特にノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎の場合、ウイルスの感染力が強く施設・病院・学校などの集団生活の場で大規模な流行となることがあり、注意を要します。

### ノロウイルスによる感染性胃腸炎

1〜2日間の潜伏期間を経て、典型的には嘔気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱が見られます。健康な方は1〜2日で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化することがありますので早めに医療機関を受診するようにしましょう。

### ノロウイルスの感染経路

ノロウイルスの感染は、ほとんどが経口感染でウイルスに汚染された食品（特にカキ・アサリ・シジミなどの2枚貝）を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合と、ノロウイルス感染者のふん便や嘔吐物から人の手などを介して「ヒトからヒト」へ感染する場合があります。

### 感染性胃腸炎の治療

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎への特別な治療はなく、通常、対症療法が行われます。特に体力が弱い乳幼児・高齢者は下痢・嘔吐・食欲の低下などにより脱水を起こしやすく、脱水症状がひどい場合には医療機関で点滴を行うなどの治療が必要となります。

### 予防のポイント

- ① 最も大切なのは手を洗うことです。日頃から調理や食事前、トイレの後に石けんで手を洗う習慣をつけましょう。
- ② ふん便や嘔吐物を処理する時は使い捨て手袋・マスクを着用し、処理した後は必ず石けんで手をしっかりと洗い、うがいをしましょう。
- ③ 下痢・嘔吐などの症状がある時は入浴をひかえ、回復後も最低3日間は最後に入りましょう。

消毒方法で効果があるのは、次亜塩素酸ナトリウム（商品名 ハイター、ピューラックスなど）と加熱です

ノロウイルスの消毒には、エタノールや逆性石けんは効果がありません。

#### 【消毒方法】

- 便や嘔吐物が付着した床、トイレなどの消毒をする場合

0・1%次亜塩素酸ナトリウムを染込ませた布やペーパータオルなどで覆うか浸すようにふきます。10分後水ぶきします。（10分間浸さないとウイルスは消毒できません）

#### ● 衣類の消毒

汚染した衣類は、付いた汚物を十分に落とした後0・1%次亜塩素酸ナトリウムに60分間浸し洗濯を行います。

- おもちゃ、調理器具、□に入れる物などを消毒する場合

0・02%次亜塩素酸ナトリウムに10分間浸して消毒を行います。その後に水でよく洗い流しましょう。

### ペットボトルを使った消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤（原液に含まれる次亜塩素酸ナトリウムの濃度約5%）とペットボトルを用います。

- 0・1%消毒液の作り方  
ペットボトルのキャップ2杯（5ml

x 2 110 ml）を500 mlのペットボトルに入れ、水を加え全体を500 mlとします。

- 0・02%消毒液の作り方

ペットボトルのキャップ2杯（5ml x 2 110 ml）を2リットルのペットボトルに入れ、水を加え全体を2リットルとします。

### ご注意!!

\* 消毒液を入れたペットボトルは消毒液・飲用不可などの表示をして乳幼児の手の届かない場所に保管するなど、誤飲を防ぎましょう。

\* 使用時は換気を十分に行ってください。

\* 消毒液には腐食性があります。使用時は手袋・マスクを着用してください。

\* 作った消毒液は時間がたつと効果が減少しますので、使い切るようにしてください。

### 加熱消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムでの消毒ができない食品などは、加熱消毒を行います。85℃以上の熱湯に1分間以上浸して加熱します。揚げ物は中心部分まで十分に加熱しましょう。（カキフライは180℃で4分間）