

保健通信

平成25年12月16日
益田翔陽高等学校 保健室

感染性胃腸炎が流行！！

冬の食中毒注意報発令

11月半ばより、ノロウイルスを中心とする感染性胃腸炎が全国的に流行し始めています。島根県の定点医療機関での報告件数が10件以上となり、冬の食中毒注意報が発表されました。

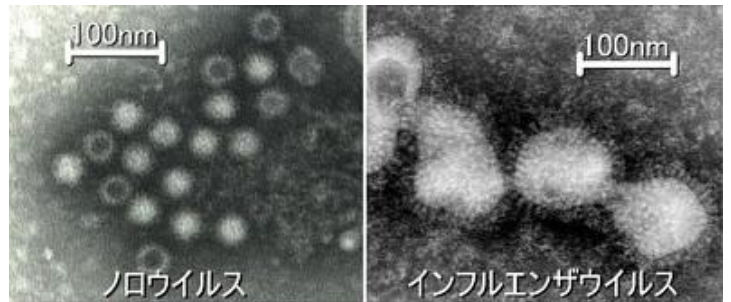
ノロウイルスは、とても小さなウイルスで、感染力が非常に強く、わずかにウイルスが付着しているだけで、食品、人、床、ドアノブなどを介して、様々なところから感染します。

これだけは知っておきたい ノロウイルスのこと

どんなウイルス？

大きさが約30nm（ナノメートル）で小さなウイルスです。感染力が非常に強く、少ないウイルスで多くの人に感染するため、感染者の便や吐物だけでなく、これらによって汚染されたものすべてを確実に処理する必要があります。

ノロウイルスとインフルエンザウイルスの大きさ比較



症状は？

主な症状は吐気、おう吐、下痢、腹痛で熱はそれほど高くありません。通常1～3日で症状は治まります。感染してから、症状が出るまでは短くて数時間～数日（平均1～2日）と短期間です。

どうやって感染するの？

○食品から人へ

ノロウイルスに汚染されたカキ・アサリ等の二枚貝を生あるいは加熱せずに食べた場合

○人から食品を介して

ノロウイルスが付いた手や器具で調理したために食品が汚染され、それを食べた場合

○人から人へ

- ・ノロウイルスが含まれた感染者の便やおう吐物が手に付着し、口に入った場合
- ・乾燥して空中に舞い上がったウイルスがほこりなどと一緒に口に入った場合



感染を予防するために次のことに注意しましょう！

【普段の生活】

- ① 外から帰ったら手洗い、うがいをしましょう。爪は短く切っておくようにしましょう。
- ② トイレの後、食事の前などには必ず石鹸を用いて、20～30秒かけ、手を洗いましょう。
※手指の消毒によく用いられる速乾性の消毒液はノロウイルスには効果がありません。
- ③ 十分な睡眠、栄養を摂るようにしましょう。
- ④ 二枚貝（カキ、アサリなど）は、ノロウイルスを保有している場合があるので、生食は避け、食べる時は十分に加熱した物（75℃5分以上、85℃1分以上の加熱）を口にするようにしましょう。

【感染の拡大を防ぐために】

- ・ 吐物や便は乾燥しないうちに処理しましょう。処理する時は、マスク、使い捨て手袋を着用し、処理に使った雑巾やペーパーはビニール袋などに密封し、処理しましょう。
- ・ おう吐した周囲やトイレなどは、市販されている塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度5%程度）を希釈したもの（0.02%）を使って消毒してください。

～ペットボトルを用いた消毒液（0.02%）の作り方～

2Lのペットボトル1本にキャップ2杯（10m l）

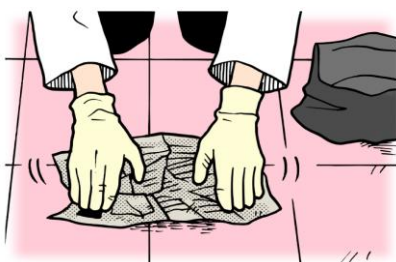
おう吐物の処理について



① 準備（マスク・使い捨て手袋・白衣など）



② 覆う（次亜塩素酸ナトリウム液をかけ5～10分おく）



③ 処分（端から中心に向かって）



④ 消毒（次亜塩素酸ナトリウム液でふく）



⑤ 手洗いしっかり