

# 糖尿病健康教室新聞

## 家庭でもできるノロウイルス対策

### ノロウイルス感染症とは？

乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症。

- ・主に冬場に発症 ピークは12月～2月だが年間を通して発症
- ・アルコール消毒剤や熱に対する抵抗力がある
- ・感染力が非常に強い
- ・一度かかっても、何度も発症する



### どんな症状？

- ・腹痛
- ・下痢（水様 一日に十数回見られるが2～3日で治まる）
- ・吐き気（激しい吐き気）
- ・嘔吐（胃をひっくり返すような激しい嘔吐）
- ・発熱 37～38℃

大人では吐き気やお腹の張ったような感じが強くでるが、1～2日で症状は治まる

潜伏期間 12～48時間

### かかってしまった時の対処法は？

有効な抗ウイルス剤がないため、対症療法が行われる。

特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると「脱水症状」になりやすいため、症状が落ち着いた時に、少量ずつ水分補給を行う。一気に飲ませると吐き戻してしまうことがあるので注意する

脱水症状がひどい場合には、病院で点滴を行うなどの治療を行う

下痢症状がひどくても強い下痢止めはウイルスが腸管内にたまり、回復を遅らせることがあるので注意する

嘔吐物で窒息する可能性もあるのでよく観察することが大切

## 適切な汚物の処理方法

汚物には、ノロウイルスが大量に含まれている可能性がある  
感染の拡大を防ぐためのポイントを守り「すばやく」「適切に」処理する

### ☆汚染物処理の6つのポイント☆

- ・ 使い捨ての手袋、ガウン（エプロン）、マスク、靴カバーなどの個人防護具を着用する
- ・ 処理する人以外は、汚物に近づかない
- ・ 効果的な殺菌剤を使用する（塩素系漂白調整液）
- ・ 十分な換気
- ・ ウイルスは広く飛散し、高く舞い上がるため、広範囲の壁や床を洗浄する
- ・ 処理後には手洗いを2回行い、うがいをする

### 塩素系漂白調整液とは？

塩素系漂白剤を水で薄めて、0.02%塩素系漂白調整液をいう  
作り方

水 1 L + 原液 4 m l を入れる

### ☆衣類洗濯時の4つのポイント

- ・ 下洗いをする  
付着した汚物中のウイルスが飛び散らないように処理をした後、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いする。
- ・ リネン類の消毒  
0.02%塩素系漂白調整液での消毒が有効。その後、十分すすぎ高温の乾燥器機などを使用すると殺菌効果は高まる。85℃以上で1分以上の熱水洗濯が有効的
- ・ 洗濯した場所の清浄化  
下洗いを行った場所も 0.02%塩素系漂白調整液で消毒し洗剤を使用して清掃を行う



## 感染を拡大させないため、対策しましょう

### ・感染経路をきちんと把握しましょう

ノロウイルスは主に経口感染で、ノロウイルスに汚染された 2 枚貝（主に牡蠣）などを摂取することで感染する。家庭では感染者の便や嘔吐物に触れた手指で取り扱う食品などを介して二次感染することが多くなっている



### ・ヒト→ヒト感染に要注意

ノロウイルスの感染は食品だけではない。感染者の便や嘔吐物中には多量のウイルスが存在するため、トイレでの排便時、汚染の処理時に手が汚染される。その手を介して、水道の蛇口、洗い場などがノロウイルスに汚染され、さらにそこから他の人へ汚染が広がる