

# 感染症だより NO.2

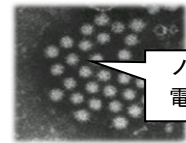
平成29年12月13日  
新宿区立西新宿中学校  
養護教諭・栄養士

## ～感染性胃腸炎の予防と対策～

本格的に感染症が流行する季節になりました。この時期は、インフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎が発生する時期でもあります。特に、ノロウイルスは感染力が非常に強く、日々の手洗いや食べ物を扱うときの清潔な行動など、予防をしっかりと行うことが重要です。この感染症だよりを読み知識を高め、健康にすごせるように努めましょう。

## 感染性胃腸炎の主な原因、ノロウイルスとは？

幅広い年齢層において感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、特に冬季に多発します。10～100個という少量で人に感染し、腸管内でウイルスが増えます（食品中では増えません）。患者のふん便や嘔吐物には1グラムあたり100万～10億個もの大量のウイルスが含まれています。



ノロウイルスの電子顕微鏡写真

## 感染経路は3つ

経路  
1

### 「物→人」

人のふん便中のノロウイルスが、下水を経て川から海へ運ばれ、二枚貝に蓄積されます。それを、十分に加熱しないで食べると感染します。

経路  
2

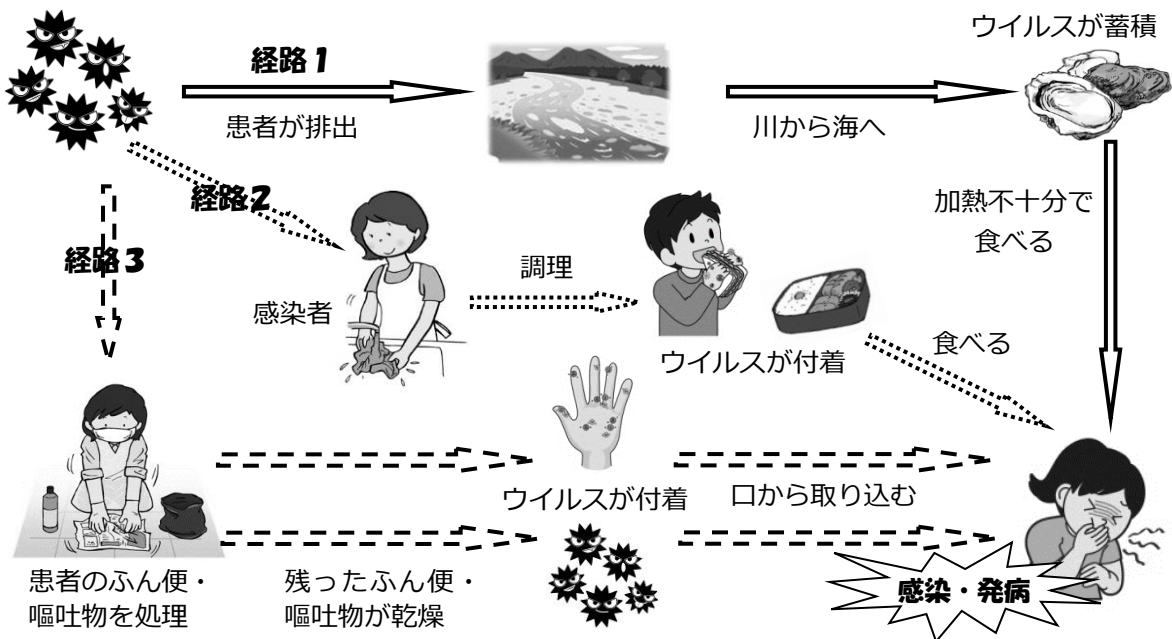
### 「人→物→人」接触感染

ノロウイルスに感染した人が十分に手洗いを行わず、ウイルスが手に付いたまま調理をすると、食品が汚染され、その食品を食べた人が感染します。

経路  
3

### 「人→人」

ノロウイルスを含んだふん便や嘔吐物を処理した後、手に付いたウイルスや、不適切な処理で残ったウイルスが、口から取り込まれ感染します。



## 症状は？

感染後、24～48時間で、**下痢・嘔吐・吐き気・腹痛・軽度の発熱**などの症状がでます。通常3日以内に回復しますが、ウイルスは**感染してから1週間程度**（場合によっては数週間）ふん便中に排泄され続けます。

# ノロウイルスの感染・食中毒を予防するために

## 1 手洗いをしっかりしよう！

ノロウイルスは一般の食中毒菌と異なり、逆性石けんやアルコールの消毒効果は十分ではありません。**石けんをよく泡立てて指先や指の間まで念入りに洗い、流水でウイルスを洗い流すようにしっかりと洗う**ことが重要です。

<p><b>正しい 手洗いの方法</b></p> 	<p>①水でぬらして石けんをよく泡立てて</p> 	<p>②手のひらをよくこすり合わせよう</p> 	<p>③手の甲をもう一方の手のひらでこすって</p> 	<p>④指の間も忘れずに</p> 
<p>⑤親指はねじるように洗おう</p> 	<p>⑥指とつめの汚れも落とします</p> 	<p>⑦手首をぐるぐるきれいに洗って</p> 	<p>⑧石けんの泡を水でよく洗い流して</p> 	<p>⑨きれいなタオルやハンカチで拭こう</p> 

### 手洗いのタイミング



## 2 十分な加熱処理を！

二枚貝は 85℃で 1 分以上

カキやアサリ・シジミ等の二枚貝は、ノロウイルスを蓄積していることがあるため生食は避けます。調理の際は、湯通し程度の加熱ではウイルスは死滅しません。中心部が **85℃以上 60 秒間以上** になるまで加熱し、確実に失活（殺菌）しましょう。加熱調理後の食品には箸や使い捨て手袋等を使用し、直接手を触れないようにします。

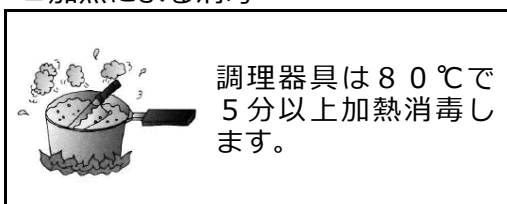


## 3 調理器具も十分に洗浄、消毒！

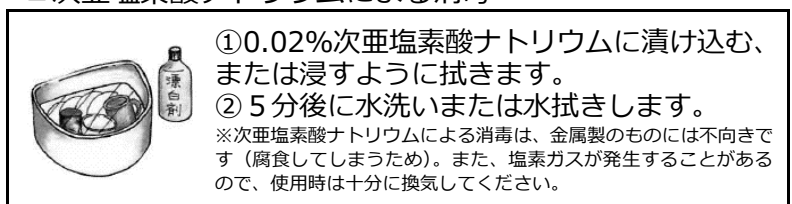
二枚貝の調理に使用した調理器具・シンク等は十分に洗浄し、**80℃で5分以上の加熱**または**0.02%次亜塩素酸ナトリウム<sup>\*</sup>で5分間浸漬消毒**してから他の食品に使用しましょう。調理が終わった後は、同じように消毒して水洗い後、乾燥させて衛生的に保管します。

\*0.02%次亜塩素酸ナトリウムの作り方は最後のページを参照してください。

### ■加熱による消毒



### ■次亜塩素酸ナトリウムによる消毒



# 感染性胃腸炎にかかったときは



★ **まずは、家族や友達にうつさないようにしましょう！**

## ✓ 入浴

下痢をしている人が入浴する際は、まずシャワーでおしりをよく洗ってから入りましょう。症状がひどい時はシャワーだけにすることが望ましいですが、湯ぶねにつかる場合には一番最後に入浴します。また、タオルやバスタオルは各自専用のものを使用しましょう。

入浴後はお風呂の湯を流し、湯ぶねやイスなど浴室の清掃をしましょう。



## ✓ 換気

嘔吐物等の拭き取りと消毒が徹底されていない場合、乾燥した後にウイルスが室内に拡散し、感染が拡大するおそれがあります。嘔吐物等は適切に処理し、室内に新鮮な空気を入れ、換気を十分に行いましょう（室内にウイルスを滞留させることのないようにしてください）。



## ✓ 洗濯

汚物（嘔吐物や下痢便など）が付着した衣類をそのまま洗濯機で洗うと洗濯機にウイルスが付着し、他の衣類も汚染されてしまいます。しっかり消毒<sup>※</sup>してから、他のものと分けて最後に洗濯しましょう。

※汚物を十分に落とした後、0.1%次亜塩素酸ナトリウムに1分浸漬消毒

## ✓ 食事の準備

家庭で調理をする人が感染性胃腸炎にかかってしまったら、無理をせず他の人に調理を代わってもらいましょう。また、市販食品を利用したり、十分な加熱を行い、調理を通じての感染の拡大を防ぎましょう。

## ✓ 治療法

現在、この時期における感染性胃腸炎の主な原因とされるノロウイルスに対する特効薬はなく、安静にして自然治癒を待つしかありません。

下痢や嘔吐が続く場合は、脱水症状に気を付けましょう。吐き気が治まったら安静にして、果汁飲料や麦茶・水などを少しずつ飲むようにします。

下痢止め薬（腸の働きを弱める薬）は、病気の回復を遅らせる（ウイルスが体内にとどまってしまう）ため使用しないことが望ましいです。症状が悪化しないうちに、**早期受診**を！！



これからの季節は、ますます感染性胃腸炎が流行する時季です。体調がすぐれない（下痢や嘔吐等の症状がある）人は、**朝のうちに担任の先生に申し出て給食当番等からはずれる**ようにしましょう。症状がひどい場合には、早めに医療機関を受診すること！これは感染を広めないために重要なことです。



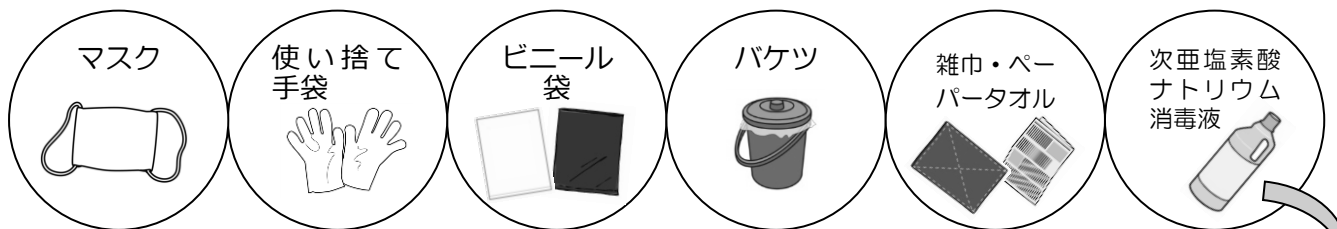
# 汚物を処理するときは

感染者の汚物（嘔吐物や下痢便など）にはウイルスが大量に含まれています。「片付けなくては！」という焦った気持ちだけでは感染をひろげてしまいます。そのようなことがないように、適切な処理を行い、二次感染を防ぎましょう。

## 1 物品の準備「汚物処理セット」

準備をしておけば、いざというときに焦らずに対応できます。家にある物で用意できるので、すぐに取り出せる場所に置いておきましょう。

※学校には、**保健室、職員室、主事室**に置いてあります。処理は教職員が行いますが場所を覚えておきましょう。



### 次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方：500mlペットボトルを使用した場合の希釈例

		希釈濃度（使用時の濃度）	
		家具・ドアノブ、便座の消毒 食器のつけ置きなど（0.02%）	便・嘔吐物汚染の消毒 衣類のつけ置きなど（0.1%）
原液の濃度	1%	50倍に薄める→原液10ml + 水	10倍に薄める→原液50ml + 水
	6%	300倍に薄める→原液2ml + 水	60倍に薄める→原液10ml + 水
	12%	600倍に薄める→原液1ml + 水	120倍に薄める→原液5ml + 水

## 2 処理方法 「正しく・確実・安全に」処理を行い、二次感染を防ぎましょう

<p>【1】 人が近づかないようにする。使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理キットを用意する。</p>	<p>【2】 窓を開けるなどの換気をする。</p>	<p>【3】 ペーパータオルや雑巾などで、外側から内側に静かにしっかりと拭き取る。（学校では固まる粉を使用します。）</p>	<p>【4】 0.1%に薄めた次亜塩素酸ナトリウムをひたしたペーパータオル等で、10分程度覆う。</p>
<p>【5】 10分後水拭きをする。</p>	<p>【6】 拭き取った汚物、ペーパータオル等は袋にまとめ、0.1%に薄めた次亜塩素酸ナトリウムを入れ消毒した上で捨てる。</p>	<p>【7】 手袋、マスク等もビニール袋に包んで捨てる。（ビニール袋は2重にし、口はしっかりと縛って捨てる。）</p>	<p>【8】 石けんと流水で手洗いをする。（手洗いの方法は2ページ目を見てください）</p>

## 感染性胃腸炎にかかった場合は出席停止になります！

ノロウイルスは感染性胃腸炎の原因の一つで学校感染症に指定されています。医師の判断により、かかった場合の欠席は出席停止（欠席にはなりません）になりますので必ず学校へ連絡してください。