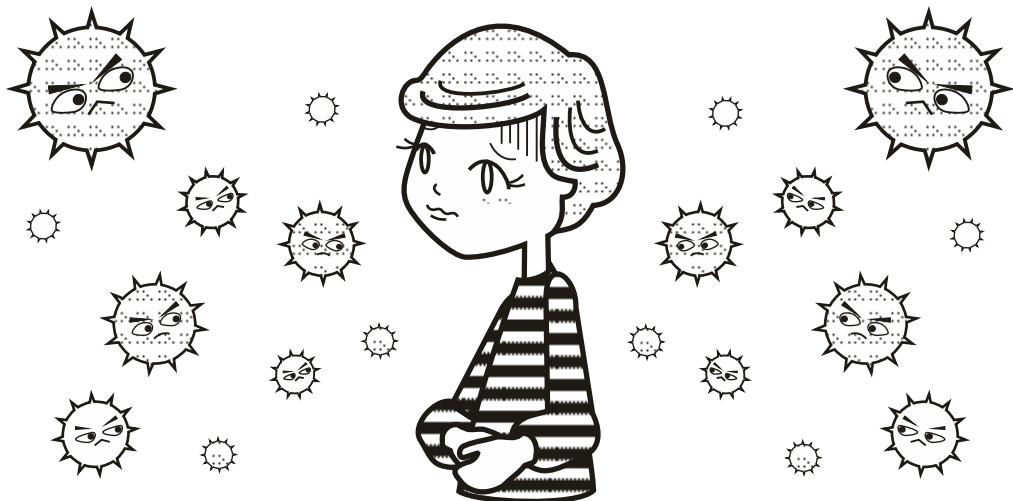


冬季に流行る感染性胃腸炎 ～ウイルス性胃腸炎～



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2015 11月号

感染性 胃腸炎とは

細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。秋から冬にかけて特にウイルス性の胃腸炎が流行します。

「新型ノロウイルス」が流行の兆し…

激しい嘔吐や下痢を引き起こすノロウイルスの新型が今年初めから感染を広げています。人は新型への免疫がないため、感染しやすく注意が必要です。

胃腸炎を引き起こす主なウイルス

- ノロウイルス：少量でも強い感染力をもちます。特に秋から冬にみられます。
- ロタウイルス：ノロウイルスと同じく感染力が強く、特に乳幼児期(0～6歳ころ)にかかりやすい病気です。

症状

- 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状
頭痛、筋肉痛などを伴うこともある
乳幼児はロタウイルスによる胃腸炎で、けいれんを起こすこともある
- 一般的には、発症後3日以内で回復し、発症した当日の症状が激しいといわれている
- 感染しても全員が発症するわけではなく、風邪のような症状ですむ場合もある

家族が感染してしまったら…

ノロウイルスは感染力が強く、ドアノブ、カーテン、リネン類、日用品などからもウイルスが検出されます。

●次亜塩素酸ナトリウムを使用して消毒する

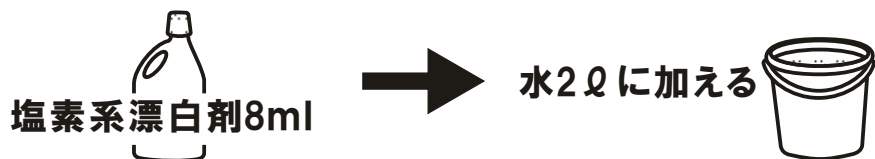
ウイルスにはアルコール消毒液ではあまり効果がないため、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系消毒液を使って消毒します。

次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食させるので、消毒後10分程度経ったら、水拭きで薬剤の拭き取りをしましょう。

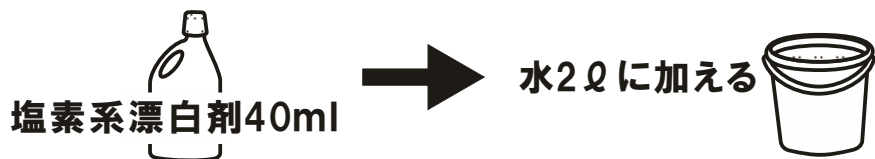


塩素系消毒液の作り方(次亜塩素酸濃度5%の場合)

0.02%次亜塩素酸ナトリウム(用途:衣類、調理器具の消毒)



0.1%次亜塩素酸ナトリウム(用途:嘔吐物、ふん便の処理)



次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤の成分です。塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気をしてください。一般的な市販品の原液濃度は5~6%ですが、製品の表示を参考に濃度を確認してください。

家族が感染してしまったら…

嘔吐物・ふん便の処理

すぐに処理できるように、準備しておくとお便利です

バケツ、塩素系漂白剤、ビニール又はゴム製手袋、マスク、エプロン、ビニール袋、拭き取り用の布やペーパータオル

①手袋、マスク、エプロンを着用する。

②0.1%次亜塩素酸ナトリウムを作る
(なるべく作り置きしない)

③嘔吐物・ふん便は、布やペーパータオルなどで覆い、外から内へ同じ面で拭き取らないように汚れた面を折り込みながら静かに取る。

④拭き取ったものは、すぐにビニール袋に入れる。袋の中に、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度入れておく。

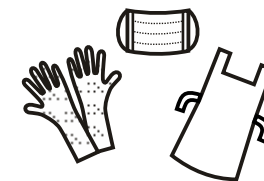
⑤汚物が付着した床とその周囲を消毒する。

フローリングなど

0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオルなどで覆うか、浸すように拭く

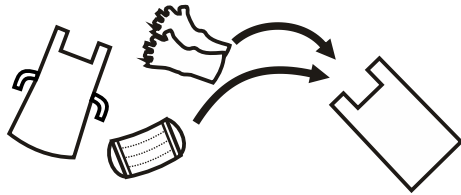
カーペット

スチームアイロンなどで1分間以上85℃の高温で消毒する



家族が感染してしまったら…

- ⑥使用した手袋は、付着した汚物が飛び散らないよう表面を裏返し、エプロン、マスクも④と同様に処分する。



処理後の 注意点

- 処理後は十分に手洗いをする
- 可能であれば、処理後にシャワーを浴びる
- 処理時と処理後は、必ず換気をする

●汚物が衣類についてしまった場合

- ①衣類をビニール袋などに入れ、周囲を汚染しないようにする。
- ②85℃で1分以上、熱湯消毒するか、0.02%次亜塩素酸ナトリウムに30～60分間浸す。
- ③消毒後、他のものと分けて最後に洗濯する。



●下痢をしている人がお風呂に入る場合

- 入浴は一番最後にする
- 湯につかる前には、お尻をよく洗い流す
- お風呂の水は毎回入れ換え、浴槽・床・洗面器・イスなども清潔に掃除をする
- タオルやバスタオルは、家族と分ける



予防と対策

ウイルスを「つけないこと」・「やっつけること」が大切です。

●手洗い

- 外出先から帰った後、トイレの後、調理や食事の前、汚物を処理した後、おむつ交換の後などに行う
- 時計や指輪は外す
- 水道のコックや蛇口もせっけんでよく洗う
- 手拭きは共用せず、ペーパータオルなどで拭く
- 蛇口にペーパータオルなどをかぶせて栓を締める

～手洗いの基本～

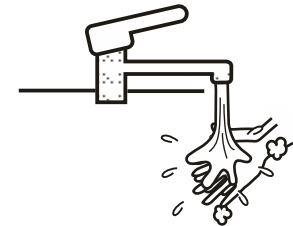
- ①せっけんをよく泡立てて、手と手を念入りにこすり合わせて30秒以上もみ洗いする

…汚れが残りやすいところを丁寧に洗う…

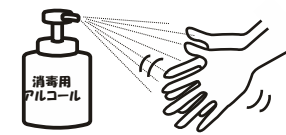
指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首



- ②流水で十分にすすぐ



- ③よく乾かした後に消毒用アルコールを擦り込んで消毒する



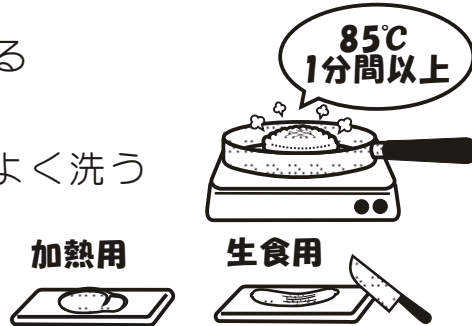
●調理

- 調理器具、シンク、フキン、スポンジなども消毒する
→熱湯消毒…85℃で1分間以上
または0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒

- 食品を中心部まで加熱する
→85℃で1分間以上

- 生で食べる食品は流水でよく洗う

- 調理器具は生食用と加熱調理用とを区別する



●対応

原因のウイルスを排除する薬は無く、症状に応じた対症療法が行われます。

○水分補給○

脱水症状を起こさないためにも、体への吸収がよい経口補水液や常温の水を飲むようにしましょう。吐き気が酷くて水分を摂れないというときは、病院で適切な治療を受けましょう。

～「経口補水液」の作り方～

* 砂糖…40g * 塩…5g

* レモンやグレープフルーツなどの柑橘類の100%果汁(150～200ml) + 水…合計で1ℓ



○食事○

症状が落ち着いたたら、おかゆのようなやわらかくて消化のよいものを少量ずつ、1日5～6回に分けて食べるようにします。水分を摂るときは、胃腸を冷やさないよう温かいスープなどを選びましょう。



○下痢止め、吐き気止めは控える○

胃腸炎のときの下痢や嘔吐は、有害なものを体外に排出しようとする防衛反応です。下痢止めや吐き気止めを服用すると、反対に症状を長引かせることになってしまいます。自己判断はせず、医師の診断を受けましょう。



ご高齢の方や乳幼児は、重症化したり長引くことも

嘔吐物を吸い込むことによる誤嚥性(ごえんせい)肺炎や窒息にも注意が必要です。ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れた場合は、すぐ医療機関を受診しましょう。

