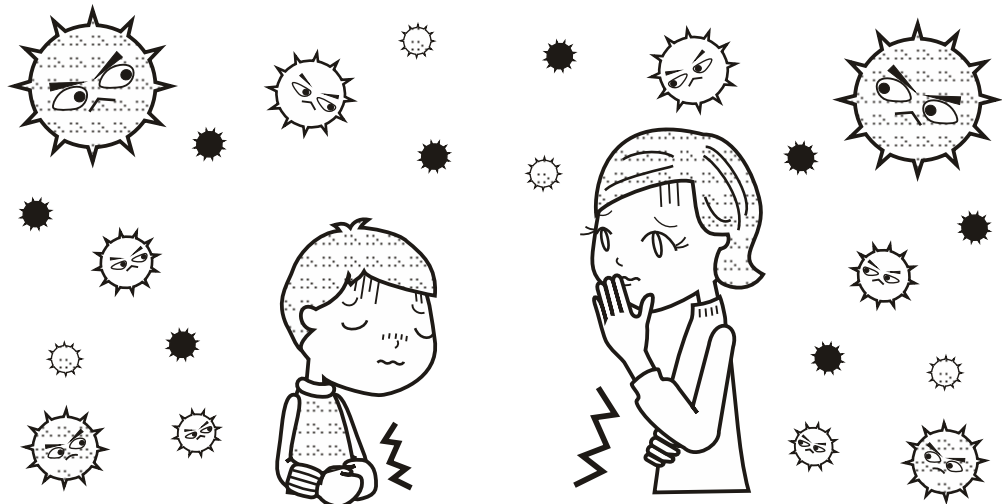


感染性胃腸炎



宣言
 明るい笑顔
 すぐ返事
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
 げんき君 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
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2018 11月号

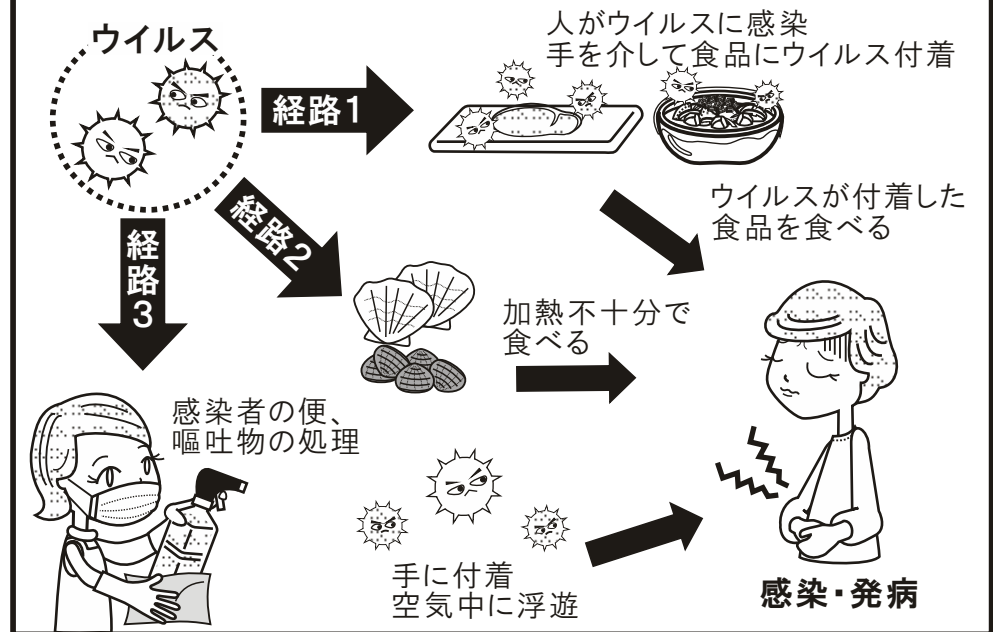
Copyright © 2018かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
 健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

～冬は特にご注意を！～ 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とはウイルスや細菌により引き起こされる感染症で、毎年秋から冬にかけてはノロウイルスやロタウイルスなどによるウイルス性胃腸炎が流行します。嘔吐や下痢などの胃腸症状が起こり、時に発熱も見られます。小さなお子さんや高齢の方は重篤化することがあるので、特に注意が必要です。

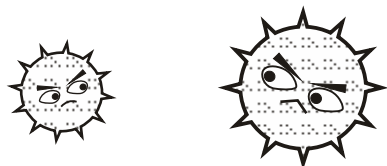


どのような場合に感染するの？



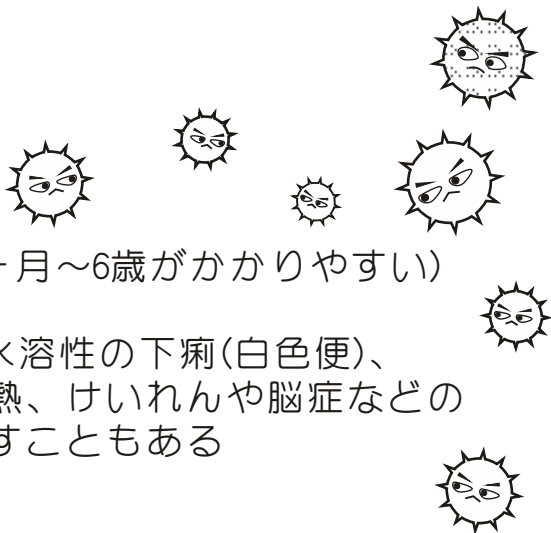
【ノロウイルス】

- 流行時期：11～2月
- 患者年齢：乳幼児～大人
- 潜伏期間：1～2日間
- 症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱(少ない)
- 治るまで：1～3日



【ロタウイルス】

- 流行時期：2～5月
- 患者年齢：乳幼児(6ヶ月～6歳がかかりやすい)
- 潜伏期間：1～3日間
- 症状：激しい嘔吐、水溶性の下痢(白色便)、39℃以上の発熱、けいれんや脳症などの合併症を起こすこともある
- 治るまで：約1週間



～発症してしまったら!?～

どちらのウイルスにも、抗ウイルス剤はなく、症状にあわせた対症療法(点滴、整腸剤の投与など)が行われます。

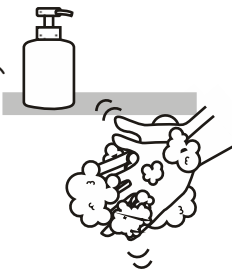
小さなお子さんや高齢の方は、脱水症状を起こしやすいので、経口補水液や白湯などでこまめに水分を補給し、症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう。



感染を防ごう

～「手洗い」をしっかりと!～

- ・特に食事前、トイレやオムツ交換の後、調理前後は、石けんで30秒を目安に指先、指の間、手首なども忘れずに洗い、流水で十分に流す
- ・手を拭くタオルはこまめに交換するか、ペーパータオルを使用し、感染した人とタオルを共有しない



～「人からの感染」を防ぐ!～

家庭内や集団で生活している施設で感染性胃腸炎が発生した場合、感染した人の便や嘔吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。

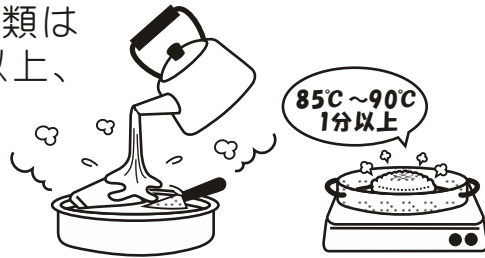
- ・感染した人の便や嘔吐物には、直接触れない
- ・感染した人が使用した食器や衣類、寝具類等を洗浄する場合は次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)を使用し、消毒する
- ・感染した人がうがいや嘔吐した場所も、消毒する
- ・感染拡大を防ぐため、感染した人とはなるべく同じ部屋で過ごさない
- ・トイレでは便座のふたを閉めてから流す

嘔吐物の処理や消毒の仕方は5ページ以降をご覧ください

～「食品からの感染」を防ぐ！～

ウイルスは加熱に弱く、85℃の環境では1分間で感染力がなくなります。

- ・調理の際は、食材の中心温度が85～90℃以上で1分以上の加熱を目安にする
- ・まな板、包丁、食器、布類は85℃以上の熱湯に1分以上、浸ける



～「免疫力を高める」～

- 適度な運動をする
 - ・散歩、ウォーキング、ストレッチなど
- バランスのよい食事
 - ・偏りなく様々な食品を摂る
- しっかり睡眠をとる
- ストレスをためない
 - ・趣味を楽しむ
 - ・たくさん笑う など

いつもの食事にプラス

- ※腸内環境を整えると感染症にかかりにくいと言われています
- ・納豆、キムチ、味噌などの発酵食品
 - ・機能性ヨーグルト
 - ・食物センイの豊富な食品

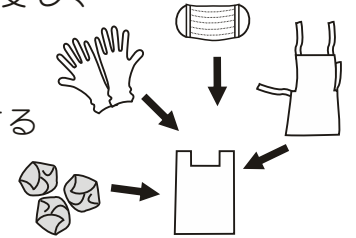
家族が感染してしまったら...

嘔吐物、便、衣服、寝具を片づける時は、必ずマスク、使い捨て手袋、使い捨てエプロンを着用しましょう。



【嘔吐物の処理】

- ①新聞紙やキッチンペーパーを嘔吐物よりも広めにかぶせて、次亜塩素酸ナトリウム0.1%の消毒液(P7参照)を上から静かにかける
- ②広がらないように外側から拭き取り、ビニール袋に入れ、袋の口をしっかりと縛り捨てる
- ③嘔吐した場所は0.1%の消毒液に浸し、拭いた後、10分くらい置いてから水拭きをする
※嘔吐した場所よりも広い範囲を消毒する
- ④使ったマスク、手袋、エプロン、キッチンペーパーも袋に入れて口をしっかりと縛り捨てる
- ⑤処理後は石けんと流水で十分に手洗いをする



【衣類・寝具の消毒】

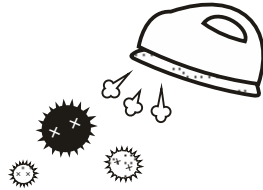
- ①嘔吐物がついた衣類や寝具はビニール袋に入れ、周囲を汚染しないようにする
- ②熱湯に1分以上浸ける、または0.02%の消毒液(P7参照)に30～60分間浸す
- ③消毒後、他のものと分けて最後に洗濯する

※体や手を拭いたタオルも消毒液につけて別々に洗濯します



【よく触れる場所の消毒】

- ・ドアノブ、蛇口、玄関、手すり、椅子などは、0.02%の消毒液を浸したキッチンペーパーや布で拭いた後、水拭きをする
- ・次亜塩素酸ナトリウムで消毒が難しいものには85℃以上の熱湯消毒やスチームアイロンでの消毒も効果的



【食器やおもちゃの消毒】

- ・85℃以上の熱湯消毒、または0.02%の消毒液に10分くらい浸してから水ですすぐ



【その他】

- ・感染した人のそばに行くときは必ずマスクをする
- ・看護、処理後は必ず手洗いをする
(可能ならば処理後にシャワーを浴びる)
- ・処理時とその後は、部屋の窓を大きく開けるなどの換気をする、換気設備がある場合は必ず稼働させる

注意

- ◎市販の下痢止めを飲むと、ウイルスの排出を妨げ、治りづらくしてしまいます。
- ◎症状が治まってからも、菌は1週間から1か月間便中に排出されます。二次感染が起こるかもしれませんので、注意が必要です。

消毒液の作り方

ノロウイルスとロタウイルスはアルコール消毒薬が効きません。消毒には、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)が有効です。

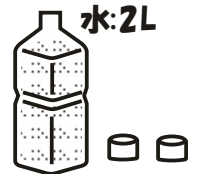
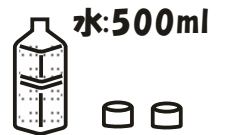
【材料】

- ①塩素系漂白剤
※成分に「次亜塩素酸ナトリウム」が含まれているもの
- ②ペットボトル(500ml、2L)
- ③水
塩素系漂白剤の取り扱いに際しては、必ず「使用上の注意」をよく確認してください。



【原液濃度6%の場合】

- 次亜塩素酸ナトリウム0.1%の消毒液
水の入った500mlのペットボトルに、キャップ2杯分の漂白剤を入れる
- 次亜塩素酸ナトリウム0.02%の消毒液
水の入った2Lのペットボトルに、キャップ2杯分の漂白剤を入れる



誤飲に注意

飲料と間違えないように
わかりやすく表記しましょう。

希釈せずそのまま使用できる消毒液も市販されています。作り置きが難しい場合などには活用してみましょう。用途によって濃度が異なりますので、よく確認してから使用しましょう。