



手洗いを習慣に

— 感染性胃腸炎 —

北海道大学病院感染制御部 診療教授 石黒 信久

企画：
日本医師会

No. 404

「感染性胃腸炎」とは？

さまざまな細菌やウイルスが原因となっている胃腸炎を、感染性胃腸炎と呼びます。ほぼ1年を通してみられる病気ですが、とくに冬場に流行する原因の大半はノロウイルスやロタウイルスです。病気にかかっている人の便や吐物から、直接健康な人の口にウイルスが侵入します。また人の手指を介しても感染します。子どもや高齢者、持病のある人がかかりやすく、重症になることもあります。

集団発生をおこさないために

症状があるのに保育園、幼稚園、学校などに行くと、そこで感染が広がり、次に別の家庭に広がってしまいますので、症状がおさまるまでは集団生活をさけるようにしましょう。自分が感染するのを予防するためにも、お手洗いの後や食事の前に「流水と石けんによる手洗い」を徹底しましょう。

乳幼児や高齢者がかかった場合や、症状がひどいときは、早めにかかりつけの医師を受診してください。

脱水に注意

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、発熱です。症状は数日で治まりますが、ごくまれに吐いたものが喉に詰まることがあるので注意しましょう。

特効薬はまだみつかっていません。嘔吐や下痢などが続くときは、脱水にならないように水分の補給をすることが一番大切です。嘔吐や下痢によって体がウイルスを出そうとしているので、下痢止めの薬を安易に用いてはいけません。

● ペットボトル(500cc)を使った塩素系消毒液の作り方 ●

市販の塩素系漂白剤をそのまま使用してはいけません。原液濃度によって薄める比率が違うので製品ごとに確認しましょう。

作り方 ①原液をペットボトルに入れ、②水で満たし、キャップをしっかりと締めてよく振る。

原液濃度5%の場合 キャップ2杯(10cc)	①	原液濃度5%の場合 キャップ半分程度(2cc)
原液濃度1%の場合 キャップ10杯(50cc)	②水で満たす (500cc)	原液濃度1%の場合 キャップ2杯(10cc)

※1 0.1%の消毒液 ※2 0.02%の消毒液

予防のポイント

- 流水と石けんで十分に手を洗う
(特に排便後、調理や食事の前には念入りに)
(家族が感染性胃腸炎にかかったら、使用するタオルは共有せず、個人専用タオルまたはペーパータオルを使う)
- 貝類は十分に加熱調理する
(中心温度 85℃で1分以上の加熱が必要)

嘔吐物・下痢便の処理

- 処理をする人自身が感染しないように、手袋とマスク、エプロンを着用する
- 汚物は布やペーパータオル等で外側から内側に向けてぬぐい取る
- 汚物が付着していた床とその周囲を、塩素系消毒液(0.1%次亜塩素酸ナトリウム ※1)を染み込ませたペーパータオル等で覆うか、浸すように拭く

汚れた衣類の扱い

- 衣類をビニール袋等に入れる
- 塩素系消毒液(0.02%次亜塩素酸ナトリウム ※2)に10分間浸して消毒する
- 消毒後、他のものと分けて最後に洗濯する

濃度 0.02%

◆ 塩素系消毒液は、手荒れや衣類の色落ちの恐れがあるので注意しましょう。