



薬局だより

白庭病院
2016年11月

例年、冬になると感染性胃腸炎の発生が多くなります。感染性胃腸炎の原因としてノロウイルス・ロタウイルスなどがありますが、今月は大規模な流行となることもあるノロウイルスについてとりあげます。



▶ノロウイルスって？

- ・11月から増加しはじめ12月～1月にピークを迎え、2～3月まで続きます。
- ・感染後24～48時間で発症します。
- ・主な症状は、吐き気、嘔吐、発熱(軽度)、腹痛、下痢等があげられます。
- ・症状が消失しても1～4週間にわたり、便中にウイルスが排泄されることがあります。
- ・乳幼児や高齢者では、重症化することがあります。



▶どうやって感染するの？

ノロウイルスはごく少量(10～100個程度)のウイルスでも口から体内に入り、腸の細胞内で増殖することで感染性胃腸炎を起こします。

- 感染源
 - ・ノロウイルスに汚染された食品の摂取(二枚貝)
(二枚貝・・・アサリ・カキ・しじみ・ムール貝 など)
 - ・感染した人の糞便やおう吐物

▶治療法はあるの？

ノロウイルスに対する有効な抗ウイルス薬はありません。嘔吐や下痢による脱水を経口補水液やスポーツドリンク、点滴などで防ぎます。脱水症状がひどい場合には入院・点滴などの治療が必要になります。無理に下痢を止めると、かえって病気の回復を遅らせることがあります。下痢止めの使用に関しては医師または薬剤師に相談しましょう。



▶家族がノロウイルスに感染したら・・・

1. 手洗いが大事！

手洗いに使用するタオルは共有しないようにしてください。

ペーパータオルなどの使用をお勧めします。

親指や指先、手のしわの部分は洗い残しが多いため、意識して手洗いしましょう。

トイレの後、嘔吐物や糞便の処理の後、調理前や食事前は特に念入りに！



2. 調理・食事で気をつけることは・・・

調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯で消毒(85℃で1分間以上)又は 0.02%塩素系消毒薬で消毒してください。

二枚貝は、中心部まで十分に加熱調理(85～90℃で90秒間以上)しましょう。

3. 下痢をしている人がお風呂に入るときは・・・

- ①下痢をしている人の入浴は最後にし、お風呂の湯につかる前には、まずおしりをよく洗います。
- ②風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、いす等も清潔に掃除してください。
- ③使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

4. 汚物が衣類についてしまったら・・・

- ①衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚染しない様にします。
☆乾燥したウイルスは空気中に浮遊し感染の原因となるため、乾燥する前に早めに処理することが大切！
- ②85℃1分間以上、熱湯消毒するか、0.02%塩素系消毒液に30～60分間浸してください。
- ③消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。
☆カーペットなどに塩素系消毒薬を使用すると変色するおそれがあります。その場合は、スチームアイロンで高温処理(85℃、1分以上)します。

●嘔吐物や糞便の適切な処理の仕方

- ① 塩素系消毒薬を調製します。
- ② 使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、換気のために窓を開けます。
- ③ 0.1%塩素系消毒薬を染み込ませたペーパータオルなどで静かに汚物を拭き取り、すぐにビニール袋に捨てます。
- ④ 汚れた場所を、0.1%塩素系消毒薬を染み込ませたペーパータオルで拭き取り消毒し、水拭きします。できるだけ広範囲消毒してください。
- ⑤ 汚物の入った袋や手袋、マスク、エプロン、ペーパータオルなどをビニール袋に入れ、口をしっかり縛り、廃棄します。
- ⑥ 処理が終わったら丁寧に手を洗い、うがいをします。



塩素系消毒薬の調製方法

一般的な市販の塩素系消毒薬の濃度は1～12%ほどで、用途に合わせて薄めます。十分に洗浄したペットボトルの空き容器を使うと簡単に作れます。

<ハイター(次亜塩素酸ナトリウム:塩素濃度約5%)を使った消毒薬の作り方>

★0.02%塩素系消毒液(衣類や調理器具、ドアノブなど手が触れる場所の消毒)

ペットボトルのキャップ約半分(2ml)に水を加えて全量を500mlとする。

★0.1%塩素系消毒液(嘔吐物や糞便がついた床などの消毒)

ペットボトルのキャップ2.5杯(10ml)に水を加えて全量を500mlとする。

※希釈した塩素系消毒薬は時間の経過とともに効果が減少しますので、作り置きはせず、使用する都度調製して下さい。

