

胃腸炎対策について

みなさんは、ウイルス性胃腸炎にかかったことはありますか？

胃腸炎は大きく、急性胃腸炎、慢性胃腸炎、神経性胃腸炎に分類され、毎年11月から2月にかけて猛威をふるうノロウイルスは、急性胃腸炎の中の「ウイルス性胃腸炎」に該当します。（《参考》に詳細記載）

今回は、この時期最も気をつけたい「ウイルス性胃腸炎」についてお伝えしますので、しっかりと対策を行いましょ。

1. ウイルス性胃腸炎の種類と特徴

ウイルス性胃腸炎の中では、ノロウイルスが有名ですが、胃腸炎の原因となるウイルスは他にもあります。

聞きなれないウイルス名もありますが、十分注意しましょ。

名称	特徴
ノロウイルス	11月～2月にかけて流行する。（経口感染、接触感染、空気感染） 非常に強力な感染力を持つ。 加熱不十分な貝類を摂取することでも感染する。 症状は、下痢、嘔吐、頭痛、腹痛、筋肉痛が見られる。 症状の回復に2～3日程かかる。
ロタウイルス	1月～5月にかけて流行する。（経口感染、接触感染） 症状は、下痢、嘔吐に加え、 <u>39℃台の高発熱を伴う。</u> 症状の回復に3～8日程かかる。
アデノウイルス	<u>季節を問わず発症する傾向にある。（接触感染、空気感染）</u> 症状は、発熱、嘔吐より、 <u>下痢、腹痛が強く見られる。</u> 症状の回復に1～2週間程かかる。
【比較参考】 細菌性胃腸炎(食中毒)	6月～9月にかけて流行する。（ <u>経口感染</u> ） <u>ウイルス性胃腸炎より重症化しやすいが、感染力は弱い。</u> 症状は、発熱、嘔吐、下痢、腹痛が見られる。 細菌の種類には、O-157、カンピロバクター、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌等がある。

※**空気感染**：嘔吐物等への接近や、クシャミ、咳がかかることで感染する。

※**接触感染**：人を含む感染物を触る事で感染する。

2. ウイルス性胃腸炎の予防方法

(1) 接触感染を防ぐ

- ①手洗いをしっかりしましょう。
- ②ドアノブ等、人が触れる所は消毒をしましょう。

(2) 空気感染を防ぐ

- ①感染した人に近づかないよう気をつけましょう。
- ②嘔吐物等に近づかないよう気をつけましょう。
- ③マスクを使用しましょう。



(3) 経口感染を防ぐ

- ①加熱して食べる食材は、85～90℃で90秒以上加熱しましょう。
- ②調理器具等は、熱湯85℃以上で、1分以上加熱しましょう。

3. 会社や自宅で感染者が出た場合

(1) 必ずマスクを着用し、こまめに手洗い、うがいをしましょう。

(2) 感染者が触れた場所は必ず消毒しましょう。(トイレを含む)

- ①**250倍希釈**の次亜塩素酸^{じあえんそさん}ナトリウム液を用い、雑巾等で**手がよく触れる部分、不特定の人が触れる部分**（ドアノブ、手すり、照明スイッチ、テーブル・椅子、床、壁、水道の蛇口、パソコンのキーボード、電話機、便座など）を**2度拭き**しましょう。
- ②「便器の内側」は、**50倍希釈**の次亜塩素酸ナトリウム液をまんべんなく浸し、トイレ清掃用のブラシを用いてこすりましょう。
30分以上経過した後、水を流しましょう。
- ③感染者が着替えた衣類等は、**250倍希釈**の次亜塩素酸ナトリウム液に30分以上浸した後、通常の洗浄をしましょう。※衣類の脱色には注意しましょう。

<次亜塩素酸ナトリウム（市販の漂白剤「ハイター」等）の薄め方>

● 50倍希釈 （汚物処理等に使用）

500ml ペットボトルに、市販の塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ2杯分（10ml）を入れた後、水を満杯まで入れる。

● 250倍希釈 （室内清掃等に使用）

500ml ペットボトルに、市販の塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ半分（2.5ml）を入れた後、水を満杯まで入れる。

(3) 嘔吐物等の処理方法について

汚物処理の準備には、さまざまな道具を用意する必要があります。そこで、必要な道具がセットで販売されている汚物処理キットを使用しましょう。

汚物処理キットは、ドラッグストアやホームセンター等で購入できます。

使用方法は、別添資料「汚物処理マニュアル」参照



《 参考 》 胃腸炎の分類

急性胃腸炎	感染性胃腸炎	ウイルス性胃腸炎
	非感染性胃腸炎	細菌性胃腸炎
		①アレルギー性胃腸炎
		②薬剤性胃腸炎
慢性胃腸炎	④萎縮性胃腸炎	
	⑤肥厚性胃腸炎	
	⑥びらん性胃腸炎	
神経性胃腸炎	ストレス性胃腸炎	

- ① アレルギー性胃腸炎は、アレルギーの摂取により胃・腹痛、^{じんましん}蕁麻疹等引き起こします。
- ② 薬剤性胃腸炎は、薬剤等により胃粘膜が^{かいよう}損傷し、潰瘍等を引き起こします。
- ③ ^{きよけつ}虚血性胃腸炎は、腸への血液循環が悪化することで炎症、潰瘍等を引き起こします。
- ④ ^{いしゆく}萎縮性胃腸炎は、粘膜や組織が萎縮し、胃痛、胃もたれ、消化不良等を引き起こします。
- ⑤ ^{ひこう}肥厚性胃腸炎は、胃粘膜が異常に分厚くなり、胃酸過多、胃もたれ等を引き起こします。
- ⑥ びらん性胃腸炎は、胃粘膜が損傷し、嘔吐、胃の不快感、消化不良等を引き起こします。

～ストレスが原因で急に胃が痛くなる？～

ストレスで、胃が痛くなった経験はありませんか？

ストレスからくる胃腸炎はストレス性胃腸炎と呼ばれ、神経性胃腸炎に分類されます。

ストレス性胃腸炎は、心身に大きな負荷がかかることで自律神経が乱れ、胃腸の働きが不安定になり胃酸過多や胃痛等を引き起こします。

ストレス性胃腸炎は、ウイルス感染を起こしていないため、発熱、下痢、嘔吐の症状が見られることはまれとされています。



《資料》

汚物処理マニュアル

自分の身を守るために、必ず着用しましょう

作業時の服装

時計と指輪を外す

使い捨て手袋

使い捨てエプロン

使い捨て靴カバー

汚物(嘔吐物、排泄物)には細菌やウイルスがいっぱいです。作業者もご自身の身を守るため、手袋、マスク、エプロン、靴カバー、帽子は必ず着用しましょう。

1 汚物に吸水シートをかぶせる。	2 紙製ヘラを組み立てる。	3 汚物を吸水シートごとヘラですくい取る。	4 ポリ袋に回収する。 ※使い終わった紙製ヘラも。	5 床に吸水シートを敷く。
6 除菌剤をまく。	7 吸水シートで拭き取る。	8 ポリ袋に捨てる。	9 手袋をポリ袋に捨て、新しい手袋を着用する。	10 除菌剤をポリ袋に入れる。
11 ポリ袋の口を縛り未使用のポリ袋に入れる。	12 使用した手袋、帽子などをすべてをポリ袋に入れ、口を縛り捨てる。	13 手洗い・うがいを充分に行う。		

引用：<https://item.rakuten.co.jp/njich/c/0000001315/> 【花王】かんたん汚物処理セット