



四つ葉のクローバー

発行所

桐生厚生総合病院 中央検査部

責任者 吉田カツ江

理念 臨床検査の質的向上と信頼性の確保

2008 年 1 月発行

明けましておめでとうございます。本年も患者さんの視点にたつてさまざまな検査情報をお届けして行きたいと思ひます。

第 14 号はノロウイルスについて紹介しします。下痢や嘔吐などの症状を示すノロウイルス感染症は特に冬期に増加し、集団感染することもあります。インフルエンザウイルス対策にも有効な手洗い・うがいの方法もご紹介いたします。日頃から手洗い・うがいによる感染防止を心がけましよう。

ノロウイルス

特徴 感染してから症状がでるまでの時間は 24～48 時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。通常これらの症状が 1～2 日続いた後、治癒し、後遺症もありません。

カキ等の二枚貝の生食による食中毒が良く知られていますが、わずかなウイルスが口のなかに入っただけでも感染するため**ヒトからヒト**への感染力も非常に強いウイルスです。一般に症状は軽症ですが、老人や免疫力の低下した乳児では重症化して死亡することもあり注意が必要です。



治療 効果のある抗ウイルス剤はありません。脱水症状を防ぐため、市販のイオン飲料水等で**水分を補給**する必要があります。飲んでも吐いてしまう場合は早めに医療機関を受診して下さい。

下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあると言われていますので、自己判断で飲むことはやめましよう。



二次感染の防止

嘔吐物や下痢便には大量のウイルスが含まれていますので、処理には十分注意する必要があります。乾燥した嘔吐物や下痢便のかけらが風に乗って舞い上がりそのそばを通ったヒトが吸い込んだり、そのヒトの体に付着し最終的に飲み込むことによつて感染する場合があります。

汚物の処理方法

- 嘔吐物や便を処理するときは、使い捨ての手袋とマスクを着用する。
- バケツに市販の塩素系漂白剤を 50～100 倍に薄めた消毒液を作り、その中に新聞紙やタオルなどを浸す。
アルコールや逆性石鹼は完全な殺菌効果はありません。調理器具、衣類、タオル等は熱湯(85 以上)で 1 分以上の加熱が有効です。
- まず、新聞紙で嘔吐物を取り除き、次にタオルで拭く。拭き取った新聞紙やタオルはビニール袋へ入れる。
- 嘔吐物や便を拭き取った場所は消毒薬で湿らせたタオルなどでしばらく(10～30 分)覆っておく。
- 全て入れ終わったビニール袋の口をしっかりと縛り、別のビニール袋へ。使用した手袋なども一緒にいれ、しっかりと縛る。
- しっかりと手洗い、うがいをする。



手洗い方法



手を洗う前に指輪・時計
などははずしましょう



手を水でぬらして石鹸
をつけます



手のひらをよくこすります



指の間をあらいます



手のひらと手の甲を洗います



指先を手のひらでひっかく
ように洗います



親指をねじり洗いします



手首をねじり洗いします



流水で十分にすすきます



清潔なタオルやペーパー
タオルでしっかり拭きましょう



うがいの方法

うがいしやすい量(約 60ml)の水やうがい薬をコップに用意します。これを使って 3 回にわけてうがいをします。

1 回目は口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んで強くうがいします。

(いわゆるクチュクチュペッ)

2 日目は上を向いて、のどの奥まで届くように 15 秒程うがいします

(いわゆるガラガラペッ)

3 回目はもう一度 ガラガラペッ をします。

参考 <http://yaselab.com/nek> (中本衛生研究所：食中毒の予防について)

<http://www.sakuragaoka-hp.jp/> (桜ヶ丘病院：うがいについて)

<http://www.pref.gunma.jp/index.html> (群馬県感染症情報)