

# オレンジ通信

かとう内科並木通り診療所  
岡山市南区並木町2丁目27-5  
TEL (086) 264-8855  
平成31年2月4日発行 第42号



健康管理室  
保健師  
管理栄養士

藤井 清子  
則武 明希



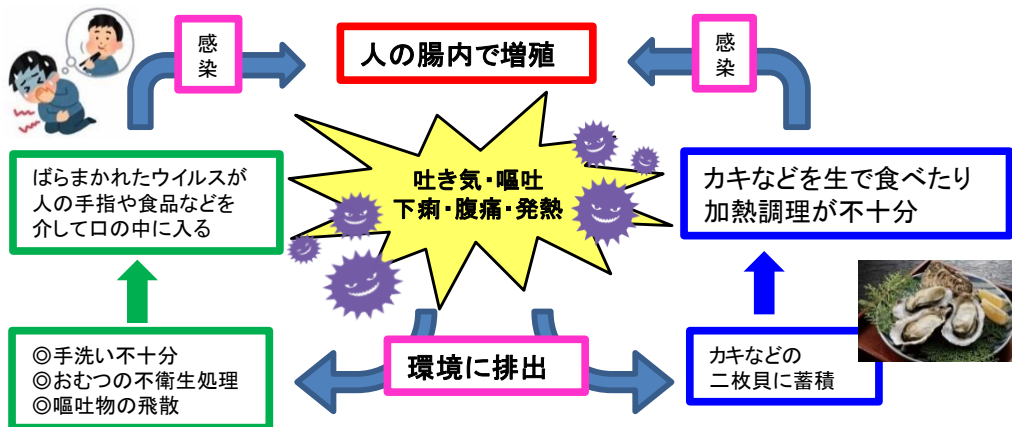
**健康管理室**は、広く地域の皆様が健康な生活を送れるように開設された“かとう内科並木通り診療所”の窓口です。家庭医として病気の治療・予防についてはもちろん、地域の勉強会への出張など幅広く活動いたします。お気軽に声をかけてください。

## 要注意 ノロウイルス 予防と対策



### ◆ノロウイルスとは？

嘔気・嘔吐と下痢を主症状とする急性胃腸炎の原因ウイルスのひとつです。冬場にピークを迎えますが、年間を通して発生します。ノロウイルスの増殖は人の腸管内のみですが、乾燥や熱にも強いうえに自然環境下でも長期間生存が可能です。毎年流行してしまう背景には、(1)排泄物中のウイルス量が非常に多い、(2)感染力が極めて強い、(3)ウイルスが排泄される期間が長い、というウイルスの特徴があります。ノロウイルス患者の嘔吐物や排泄物の中には嘔吐物1g中100万～1000万個、糞便中には1000万～1000億個のウイルスがいると言われており、その中の10～100個の少量のウイルスでも感染・発症すると言われています。ノロウイルスにはワクチンもなく、その感染を防ぐことは簡単ではありません。その流行を最小限に食い止めるために、ノロウイルスの予防方法、家庭における注意点等を確認しておきましょう。



### ◆最も効果的なのは徹底した手洗い

ノロウイルスは、細菌に比べて小さく、手のしわに深く入り込むので、手洗いはより丁寧に行なわなければなりません。石鹼には殺菌効果はありませんが、手に付いた脂などの汚れを浮かせて洗い流す効果があるため、ウイルスも一緒に洗い流すことができます。手洗いによるノロウイルス除去効果に関する実験結果では15秒間の流水によるすすぎ→手指についたウイルスの量は約1/100に減少し、石鹼(ハンドソープ)+15秒の流水すすぎ→ウイルス量が約1/1000に減少と言う結果が出ています。石鹼(ハンドソープ)を使った手洗い2回繰り返すことによって、ノロウイルスの残存率を1/10000まで減らすことができたとする実験もあるので徹底した手洗いを心がけましょう。

### 手洗いの手順

#### 手洗い前のチェックポイント

◆爪は短く切っていますか？ ◆時計や指輪を外していますか？

- |                                   |  |                         |  |
|-----------------------------------|--|-------------------------|--|
| ①流水でよくぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。 |  | ⑤指をねじり洗います。             |  |
| ②手の甲をのぼすようにこすります。                 |  | ⑥手首も忘れずに洗います。           |  |
| ③指先・爪の間を念入りにこすります。                |  | ⑦十分に流水ですすぎます。           |  |
| ④指の間、付け根を洗います。                    |  | ⑧ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭きます。 |  |

## ◆食品・調理時の注意、予防策

### 1) 食品の加熱

(牡蠣1個 15~20g)

ノロウイルスの原因食品としては二枚貝が多く、特にカキが原因となることが多いです。十分な加熱について「**食品の中心温度85℃以上で1分間以上の加熱**」と言われています。カキフライの場合は14g程度のものであれば3分間、25g程度のものでは3.5分揚げると中心温度が85℃以上になります。また、ゆでた場合は16g程度のもので3分間で中心温度が85℃以上になります。尚、電子レンジを使用する場合は加熱ムラがあるのでご注意ください。

※内閣府食品安全委員会『食中毒を防ぐ加熱』参考

### 2) 調理時の注意

・調理の前、盛り付けの前、肉や魚、卵に触った後には石鹸と水道水を用いて正しい方法で手を洗いましょう。アルコールはノロウイルスには効果がないのでご注意ください。



・下痢や嘔吐など胃腸炎症状があるときには調理を避けましょう。  
・調理器具などは洗剤を使用し、十分に洗浄し、薄いタイプの塩素系漂白剤(右記参照)で浸した後に拭くか、熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱をしましょう。

## ◆汚物処理の手順

- ① マスク・手袋・使い捨てガウンまたはエプロンを必ず着用。
- ② 便や嘔吐物が飛散しないようにティッシュペーパーなどを十分重ねて覆う。
- ③ その上から濃いタイプの塩素系漂白剤(右記参照)をかけて15~30分おき、ビニール袋で包み取り密封して廃棄する。
- ④ 濃いタイプの塩素系漂白剤(右記参照)で拭き取ったのち、さらに水で拭き取る。
- ⑤ 使用したマスク、手袋、使い捨てガウン(エプロン)もビニール袋で密封して廃棄する。



## ◆衣類等が糞便や嘔吐物で汚れたとき

- ① ペーパータオル・布等で覆うなど、付着した汚物中のウイルスが飛び散らないようにしながら汚物を取り除く
- ② 汚物を取り除いた後、洗剤を入れた水の中で、静かにもみ洗いをする。
- ③ 濃いタイプの塩素系漂白剤(右記参照)に10分程度つけこむ。
- ④ 他の衣類とは分けて洗う。

※85℃・1分以上の熱湯洗濯を行なう事でもウイルス消毒効果があります。  
※じゅうたん等には嘔吐物などの処理後にスチームアイロンの蒸気を2分程度あてることで消毒可能。



## ノロウイルス対策 ペットボトルで作る消毒薬の作り方

用意する物 消毒液原液: ピューラックス(なければ台所用塩素系漂白剤)  
※消毒液作成時にはゴム手袋をはめて、消毒液の原液が手につかないようにしましょう。



### 濃いタイプの消毒液 (濃度約0.1%) 便や嘔吐物が付着した床・衣類・トイレなどの消毒に使います。



### 薄いタイプの消毒液 (濃度約0.02%) おもちゃ・調理器具・直接手で触れる部分などの消毒に使います。



- 酸素系の漂白剤(商品名:ワイドハイター等)ではなく、塩素系の漂白剤(商品名:ハイター等)でなければ効果的な消毒はできません。
- 漂白剤を使用する際は、使用方法を守り、塩素系のもので酸素系のを混ぜたりせず(有毒ガスが発生します)、熱湯で希釈しない(消毒効果が低下します)ようにしましょう。
- 作り置きは効果が低下します。なるべく使用直前に作りましょう。
- 作った消毒液を一時的に保管する場合は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきり明記して日光の当たらない場所で保管しましょう。
- 嘔吐物などに塩素系漂白剤の原液を直接かけないでください(有毒ガスが発生することがあります)。

## ◆脱水症状に注意

下痢や嘔吐を繰り返すと、体から必要な水分が抜けて脱水症状を起こしてしまいます。しかし、一度に多量の水分を補給すると、その刺激で嘔吐してしまう場合があります。**水分補給は少量ずつこまめに行います。**また、飲み物が冷たすぎると刺激になるので、常温~温かいもので水分補給しましょう。アルコール・香辛料も避けましょう。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態の際の水分補給のために作られました。経口補水液での水分補給がおすすめです。(お子様に飲ませる場合は、商品の使用方法をよく読み、1日の目安量を確認しましょう。)