



すこやかだより

白鳥病院訪問担当



介護を行うときに感染予防で注意すること

① うがいと手洗いは感染予防の基本です。

発病者のおう吐物や便に触れ手指によって口に運ばれることや、おう吐物が乾燥して口に入ることで感染します。感染力が強いため、「身の回りにはウイルスがいるかもしれない」と思って、日ごろからしっかり手洗いをしましょう。

② 便やおう吐物の片づけは注意して行いましょう。

排便の後始末後はすぐに手を洗いましょう。便が手に付くのを防ぐために使い捨ての手袋を利用する方法もあります。紙おむつはビニール袋に入れて密封して捨てます。

おう吐物の後片づけは、直接手に触れないように使い捨ての布かペーパータオルで外側から内側に折り込みながらふき取り、ビニール袋に密封して捨てます。

③ 下着や汚れた衣類は消毒をして洗濯しましょう。

便やおう吐物で汚れた下着や衣類は、他のご家族のものとは分けて洗濯します。まず付着した便やおう吐物を取り除き、その後、85℃で1分以上熱湯消毒するか、塩素系の消毒液に10分間つけて消毒して、普通に洗濯します。

ノロウイルスに効果がある消毒液は次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤）だけです。消毒液の作り方は、

汚れた物の消毒	0.1%の濃度⇒水3ℓに対して原液50mlを入れる。
	トイレや床を汚したら使い捨ての布やペーパータオルに含ませて拭きます。
汚れた衣類の消毒	0.02%の濃度⇒水3ℓに対して原液10mlを入れる。 (目安としてペットボトルのキャップ1杯が5mlです。)

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の予防について

ノロウイルスは感染性胃腸炎の主な原因の一つです。ノロウイルスは感染力が強く、高齢者施設などで集団発生を引き起こすことがありますので、ウイルスを「持ち込まない」「持ち帰らない」ために、ご家庭においても感染の防止を心がけましょう。また、ご家族が感染した場合は、他の家族にうつさないことが大切です。

ノロウイルスとは



- ① 症状 主な症状は吐き気・おう吐・下痢・腹痛で、発熱は軽度です。
- ② 潜伏期間 感染から発症までの時間は24～48時間です。
- ③ 発生時期 11月～3月にかけて多く発生します。
- ④ 感染経路 発症者のおう吐物や便に触れた手によって、口に運ばれることで感染します。また牡蠣等の食品からも感染する場合もあり、食品は新鮮なものを、清潔に扱って、火をよく通して調理しましょう。

症状の観察と早めの受診

普段からご家族の健康状態（おう吐・下痢・腹痛・発熱の有無）に注意しましょう。また在宅で寝たきりの場合は、おう吐物による窒息や誤嚥性肺炎にも注意が必要です。1～2日で回復しますが、脱水にならないように、水分補給に努めましょう。おう吐や下痢が激しく水分が取れない場合は、早めに診察を受けましょう。