

# 健康 アドバイス

## 感染性胃腸炎にご注意!!

ツカザキ記念病院 医療安全管理室 感染制御部 松田 有司

### はじめに

これからの時期になりますと、皆様も良くご存じであります、感染性胃腸炎の流行時期となってきます。特に、ノロウイルスによる感染が多く、また症状も突然の嘔吐・下痢が起こり、大変、辛い思いをされます。感染する危険は、外食先などでの感染に限らず、家庭内でもあり、非常に感染力が強いことをご存じだと思います。いつどこに潜んでいるかわかりませんが、感染を未然に防ぐことや、広げないための対策が事

前にできる部分がありますので、いくつかの対応策をご紹介しますと思います。

### ノロウイルス感染症とは

#### 【ノロウイルスとは】

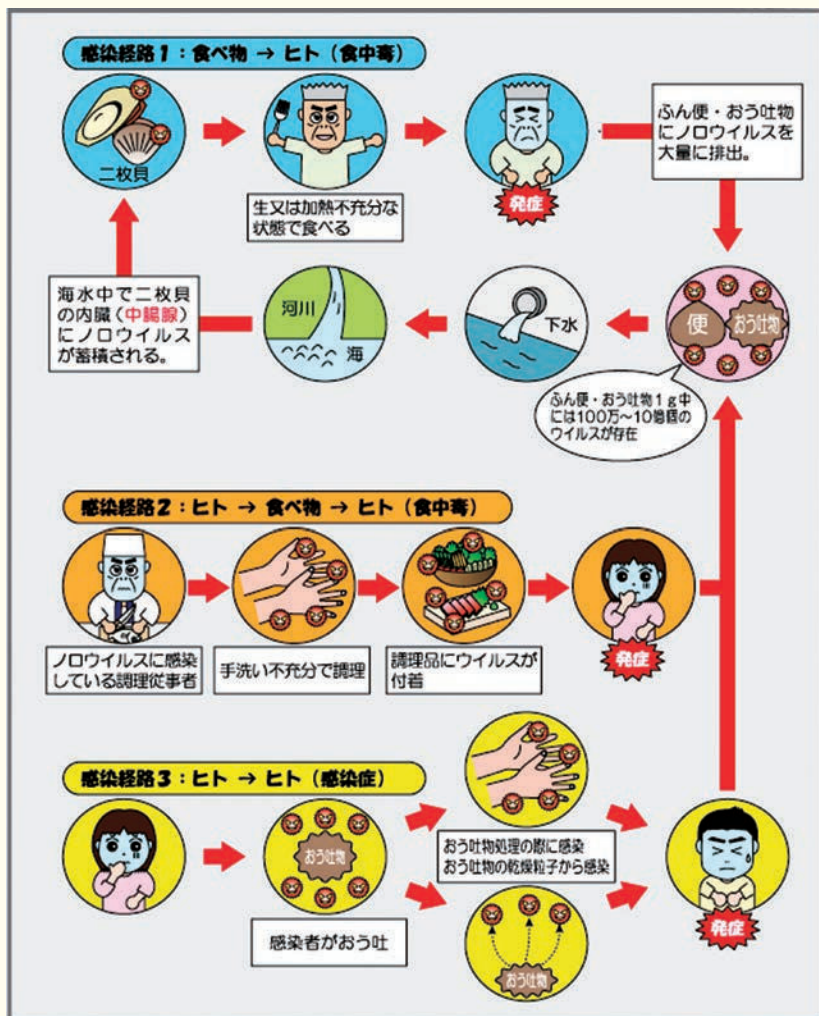
嘔吐・下痢を引き起こすウイルスで、年間を通して発生しますが、秋口から春先までの発症者が多く、特に冬季は爆発的に増加します。主に人の腸内で増殖し、非常に少ないウイルス量で発症します。

#### 【症状】

感染してから、平均1~2日で、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れます。特別な治療を必要とせず軽快しますが、乳幼児やご高齢の方、体力の弱っている方は、脱水や嘔吐物を詰まらせることがあるので注意が必要です。また、症状が消失した後も3~7日間は、便中にウイルスが排出されるため、2次感染にも注意が必要となります。

#### 【感染経路】

感染経路は様々ですが、貝などの食べ物から感染する経路と、人の手指から伝播する経路など、大きく、3通りの経路をたどり感染します。



(台東区役所ホームページより)

未然に感染を防ぐには？

伝播する経路を考えると、その経路を遮断すればいいということがわかります。経路を遮断、もしくは未然に防ぐためには、どうしていけばいいのでしょうか？



経路別による事前の対応、もしくは不測の事態が起きた場合について説明します。

●食べ物→ヒトへの伝播経路の遮断

まずは、食べ物からの感染ですが、よく加熱することが大切です、一般には85℃で1分以上加熱します。



また、流行期には、生ものはなるべく避けることも重要です。主に、2枚貝といわれるアサリ・カキ・シジミなどに多いです。

●ヒト→食べ物→ヒトへの伝播経路の遮断

手指衛生が不十分で、ヒトから食べ物に伝播し、その食べ物を食べることで、ヒトに感染が起こる場合があります。また、汚染した器具からの伝播も考えられるため、器具からの2次感染を防ぐためにも、しっかりと洗浄・消毒することが大切です。

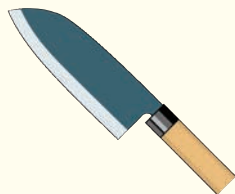
主に2通りの消毒方法があります。

1、加熱による消毒

熱湯で消毒

(85℃で1分以上)。

または、熱水食器洗浄機で洗浄・消毒を行う。



2、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒

0.02%の次亜塩素酸ナトリウムにて消毒(ハイターなど)。

※用量や方法は添付文書をよく読み、適切に消毒をお願いします。



消毒が必要な器具は、汚染した包丁やまな板など、生ものに使用した器具の消毒が必要です。

●ヒトからヒトへの伝播経路の遮断

ヒトから食べ物、またヒトへ伝播する際も手指を介してのことが多いが、ヒトからヒトへ伝播する際にも手指を介してのことが多いため、ここでの経路遮断も重要であります。

手指衛生は食中毒予防のための基本です!!

しっかり実践することが大切ですので、正しい方法とタイミングを下記に示します。

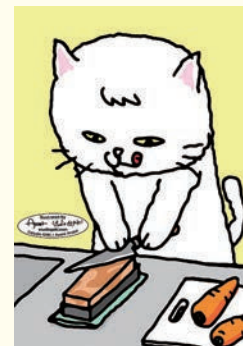
1、手指衛生を行うタイミング

(ノロウイルス感染症に関連した場面)

- ①トイレに行った後
- ②調理の前後
- ③料理の食材を取り扱った後
- ④食事の前後
- ⑤調理中、次の作業に移る前 など

経路を遮断するためにはタイミングが重要です。

何らかの汚染等が考えられる場合は、必ず手指衛生をしましょう。



健康アドバイス

2、正しい手指衛生の方法

手洗い手順 (泡石けん液)



上記のような正しい方法で、しっかりと時間をかけて、手を洗っていただくことが大切です。こういった場面でも、正しい方法や、手指衛生をしないといけない時にしておかないと、自分自身、又は、他のヒトが感染してしまいますので、特に注意していただきたいと思います。

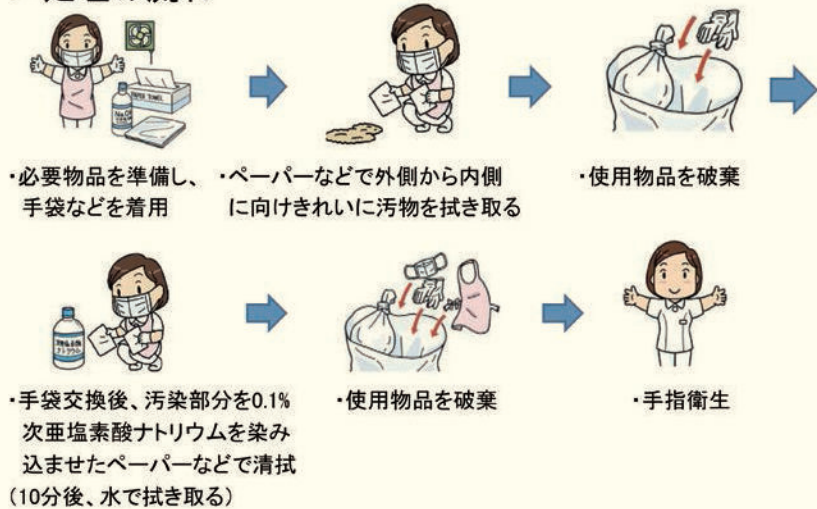
また、周囲の身近な人が感染した場合、突然嘔吐することがあります。その場合の処理も大切であり、間違った処理方法を行うと、そこから、感染する可能性がありますので処理方法についても、説明したいと思います。

●吐物処理の方法

【必要物品】

- 次亜塩素酸ナトリウム 0.1% (ハイターなど)
- 手袋、マスク、ガウン  
ゴーグル (目の保護用)
- ペーパー
- ティッシュ
- ゴミ袋  
など

➤ 処理の流れ



※もし自分が処理することになった場合、自分自身を守ることが大切でありますので、適切な方法で処理することが、伝播を防ぐこととなります。

おわりに

感染性胃腸炎、特にノロウイルスによる感染症についての対応をお伝えしましたが、どの感染症に関しても基本的な対応は一緒ですが、伝播する経路によって少し対応が違ってきます。まずは、どういう病気で、どのような経路をたどるかを知り、また、病気が不明な場合は、状況に応じて、手袋やマスクなどを着用し対応す

ることで、感染の拡大を防ぐことができます。

世の中には様々な病気があり、日常にはどのように潜んでいるかわかりません。そういった日常の危険に対して自分自身でアンテナを張り、自分で体の健康に留意する必要があります。これからの季節、流行する病気が出てきますので、十分注意してください。

実 習 レ ポ ー ト

臨床実習を終えて

西はりま医療専門学校 3年 作業療法学科

私は7月22日から9月21日までの9週間、ツカザキ記念病院で作業療法の臨床実習をさせていただきました。2度目の臨床実習でしたが、1度目の実習は精神科であった為、初めてことばかりで緊張し、戸惑うことが多々ありました。考え方の違いに戸惑い多くのスタッフの皆様にご迷惑をおかけしたことと思います。スタッフのリハビリの様子を見学させて頂き、身体的な問題にばかり目がいってしまい、入院中の患者様の生活場面での問題、在宅復帰後の問題をなかなか考えることができませんでした。しかし、何度もご指導して頂くなかで少しずつではありますが考えることができるようになったと思います。治療を進めるなかで、患者様にどの様に应用していくかということが必要となる為、基礎知識、各分野の知識を関連付けて理解することが重要だということ、多くの技術や知識を教えて頂き、毎日勉強になることばかり

でした。

担当させて頂いた患者様の評価に苦労しましたが様々なアドバイスを頂き、評価にとらわれず観察をすること、また学生のペースではなく患者様の状態に合わせ臨機応変に動くことが大切だと痛感しました。

最後になりましたが、この9週間未熟な私を受け入れて下さった患者様とご家族の方々、ご多忙の中、指導して下さいたりリハビリテーション科のスタッフの皆様、情報提供にご協力して下さい、医師、看護師、その他スタッフの皆様、その中でも熱心にご指導して下さい作業療法士のスタッフの皆様には本当に感謝しています。今回の実習はとても貴重で充実した毎日を過ごすことができました。実習で得た様々な事を、今後作業療法士になった時に活かせるよう、勉学に励みたいと思います。