

## ノロウイルス胃腸炎～おう吐物の片づけ方～

文=竹内 志保(保健師)

ノロウイルス胃腸炎は11月～3月の冬場に流行します。ノロウイルス胃腸炎は、おう吐、下痢、腹痛などの激しい症状が出る場合が多く、通常これらの症状が1～2日続いたあと自然に回復し、その後1～2週間程度、長いと一カ月位は便中にノロウイルスが排泄されると考えられます。

ノロウイルスは感染力が強いため、おう吐物からの感染を広げないように注意が必要です。ノロウイルス胃腸炎は予防のためのワクチンや特效薬は無く、治療は症状緩和の対症療法が中心となります。下痢止めはウイルスの排泄を妨げ、病気の回復を遅らせることがあるので使用しない方が望ましいでしょう。

### 感染予防と拡大防止を心がけましょう。

感染予防の基本は手洗いと消毒、食品の洗浄と加熱処理です。まずは日常的に手洗いを心がけましょう。ノロウイルスは手のしわの間などに入り込みやすいため、しっかりと手洗いを行う必要があります。

一般の除菌に使用されるアルコールはノロウイルスには効果がありません。ノロウイルスの消毒には次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤など）を使用します。家庭用塩素系漂白剤で代用できますが濃度が濃いので、水で薄めて使用します。

### おう吐物の片づけ方

- ① まずはマスクとゴム手袋、エプロンを装着します。
- ② 使い捨てのキッチンペーパーなどでおう吐物を外側から内側に静かにふき取ります。
- ③ ふき取ったものはすぐにビ

- ニール袋に入れ密封します。この時、次亜塩素酸ナトリウム消毒液（作り方は下の表をご覧ください）を内容物にしみこむ程度いれるとより効果的です。
- ④ おう吐物で汚れた床は消毒液を浸した布やペーパータオルでふき取り、10分程度放置した後水拭きします。布団やじゅうたんの汚染され消毒液が使えない場合は、高温のスチームアイロンを当てて（85℃で1分以上）消毒します。
- ⑤ 汚れた衣類などは、静かに揉み洗います。その時しぶきを吸いこまないように注意します。下洗した衣類などの消毒も85℃で1分以上の熱水洗濯を行います。汚れた衣類などは、他のものと分けて洗濯します。
- ⑥ 最後に、使用したマスクや手袋もビニールの袋に入れ密封して捨て、エプロンは汚染された衣類と一緒に洗浄・消毒します。

### 家庭での次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

※一般的な家庭用『塩素系』漂白剤（濃度6%）を使う場合

用途	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おう吐物や排せつ物の処理用</li> <li>・それらが直接ついた衣類の消毒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・汚れた床、ドアノブ、トイレの便座のふき取り用消毒液</li> <li>・調理器具のつけ置き用消毒液</li> </ul>
濃度	水300mlに対し、消毒液5ml (ペットボトルキャップ1杯)	水1.5Lに対し、消毒液5ml (ペットボトルキャップ1杯)