

大崎保健所

感染症かわら版

自宅でできる感染性胃腸炎(ノロウイルス等)への日頃の備え

■ 感染性胃腸炎の基礎知識

感染性胃腸炎って何ですか？

主にウイルスなどの病原微生物を原因とする胃腸炎の総称
原因となるウイルス：「ノロウイルス」
「サポウイルス」「ロタウイルス」など
症状：おう吐、下痢、腹痛、吐き気、発熱



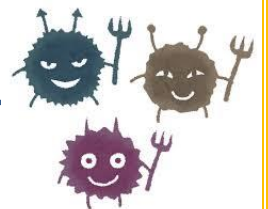
- 感染者のおう吐物や便などを触った手を介して感染する。
- ウイルスに汚染された牡蠣などの二枚貝を不十分な加熱や生のまま食べることで感染する。
- 汚染された調理者の手を介して感染することもある。



どうやって感染しますか？

感染性胃腸炎の特徴

- 感染力が非常に強く、10～100個程度のウイルス量で感染する。
- ウイルスが感染者の嘔吐物や便に大量に含まれる。
- 症状が治まっても便の中に最大一か月程度ウイルスが含まれることもある。
- 一年中発生が見られる。



日頃の備えが大切！！！！

■ 自宅でできる！感染性胃腸炎への日頃の備え

① 手洗い 「日々の心がけが感染を防ぐ！」

特に排便後や調理・食事の前、おむつ交換をした後、石けんと流水で十分に行う。



② 食品の加熱 「加熱で安心。感染性胃腸炎」

ウイルスに汚染された二枚貝による食中毒を防ぐために、中心部まで十分に加熱する。
* 中心温度 85～90℃で 90 秒以上の加熱が必要

③ 環境消毒 「多くの人に触るところに感染の可能性あり」

0.02%次亜塩素酸ナトリウム消毒液で行う。

トイレのドアノブや、レバーなど、多くの人に触れる部分を消毒するのがポイント

④ おう吐物処理に用いる物品の準備 「おう吐は突然やってくる…」

- ・使い捨てのエプロン・マスク・手袋
- ・ペーパータオルや新聞紙
- ・次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤など）
 - ・空のペットボトル
 - ・バケツ
 - ・ゴミ袋2枚



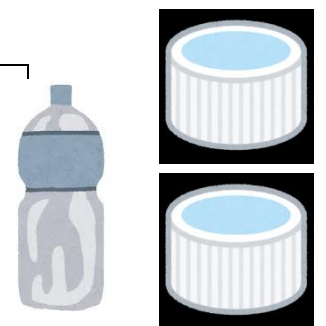
■ おう吐物はすぐに処理しましょう

- ①使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用
- ②窓を開けて換気
- ③ペーパータオルや新聞紙で吐物を片付ける。
- ④0.1%次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤など）消毒液で消毒
- ⑤バケツにゴミ袋を二重にセットし、おう吐物や使ったものを廃棄する。
封をしたら絶対に開けない。
- ⑥石けんと流水で十分に手洗い
 - *次亜塩素酸ナトリウム消毒液により色落ちすることがある衣類などについては、85℃以上の熱湯に1分以上浸すことで消毒が可能。
 - *次亜塩素酸ナトリウム消毒液は金属を腐食させることがあるため、金属を消毒した後は水拭きをする。
 - *アルコールでは感染性胃腸炎の原因ウイルスの感染力を失わせることはできない。



<消毒液の作り方>

	0.02%消毒液 (環境消毒用)	0.1%消毒液 (吐物処理用)
水の量	2L	500mL
塩素系漂白剤の量	ペットボトルのキャップに2杯	



- 宮城県の感染性胃腸炎に関する情報をお知りになりたい場合は、
宮城県感染症情報 ～ 感染性胃腸炎に注意しましょう ～
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/situkan/miyagikansenjyouhounorou.html>
- 大崎保健所管内の感染症情報をお知りになりたい場合は、

北部保健福祉事務所（大崎保健所）

