



ノロウイルス感染の予防



今年は爆発的に感染性胃腸炎が急増していて、「ノロウイルス感染の急増に伴い、手洗いや調理器具の消毒などの呼びかけ」が厚生労働省より全国の自治体に通知がされました。この10年間でも最も流行した2006年に次ぐ勢いで増え続けています。代表的な原因病原体である「ノロウイルス」は例年年末にピークを迎えることが予測されます。高齢者やお子さんの感染率が高く、家庭内の感染も増えています。

感染性腸炎の予防のポイント

日本ではかつて「お腹の風邪」と呼ばれていた感染性胃腸炎の中でも感染性の高いノロウイルス感染。年間を通じて発症しますが、11月から3月の発症が多く報告されています。

【感染経路】

1) 感染型食中毒(飲食物からの感染)

→ウイルスに汚染した牡蠣やあさり、しじみなどの二枚貝、外国産漬物、生シラスなどからの感染の報告があります。

2) 人から人への感染

・感染者の糞便や吐しゃ物から手を介しての感染

・感染者の糞便や吐しゃ物に排出されたウイルスが付着し、飛散した飛沫からの空気感染(飛沫感染)
(カーペットに吐いた吐しゃ物が乾燥飛散したことでの感染が広まった例あり)

[潜伏期] (感染から発症までの時間) 24時間~48時間

[主な症状] 突発的には吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、悪寒、発熱など。嘔吐の数時間前から胃の膨満感やもたれを感じる場合があります。

【経過】

症状は1~2日続いた後、治癒していきます。後遺症などはありません。

免疫力が低下した方や乳幼児は長引くことがあります。

まだ、感染しても発症しない(不顕性感染)や、風邪症候群と同様な症状のみ現れる場合があります。

症状が収まった後ち、便からウイルスの排出が1~3週間程度続き、7週間を超えて排出された報告もあるようです。

*受診時、医師へ症状を話し、出勤可能日などを確認し、所属長へ報告するようにしましょう。

【予防方法】

日常的に、うがい・手洗い・マスク着用で各自防御し、便座、トイレのレバー、ドアノブ、テンキー、エレベーターボタンなど、共有環境を使用する際には、良く手を洗う習慣をつけましょう。

また、飲食物からの感染を防ぐためにも、**食品の中心を85°C以上で、1分間以上加熱**を行うようにしましょう。

免疫力が低下する季節です。睡眠や休養を十分とり、疲れを溜めこまないように注意しましょう。

<リネンの汚染の場合>

・洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗い。

・下洗いしたリネンは85°C・1分間以上の熱水洗濯が望ましい。あるいは、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)の消毒が有効。

<布団の汚染の場合>

・洗濯できない布団などは、使い捨てのエプロン、マスク、手袋を使用し、キッチンペーパー等で静かに拭き取り下処理。

・下処理後よく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機をつかうと効果的です。

・下洗い場所を次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)で消毒後、洗剤を使って掃除をする。

*次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)には漂白作用がある為、使用上の注意を確認するようにしましょう。

