

インフルエンザとともに ウイルス性の風邪（腸感冒）流行か？

1月の授業開始から今日までにインフルエンザA型で2名欠席しました。症状は「39度以上の急な発熱」があるようです。熱があり、いつもと違う感じがあるときは熱の様子を見てあがる気配があるときは休養して様子を見てください。幸いにすでに1名は回復し登校していますが、これから流行する気配がありますので予防に十分気をつけてください。また、インフルエンザではありませんが「腹痛・下痢・おう吐・吐き気・発熱」等の症状で欠席したり、体調不良を訴えている人がいます。

これはウイルス性のカゼなので、予防はインフルエンザの場合と同じことですが、特に手洗いは厳重にするようにしてください。

予防するためには…

1. 石けんを使って洗い流していますか？

水洗いした後もう一度、石けんで洗ってみてください。汚れた泡が出てくるはずです。皮脂の汚れは、水だけでは落ちません。水で洗うだけでなくせっけんを使ってください。（特にトイレに行った後。食べ物を口にする時などは必ず。）

2. 爪の長い人はありますか？

せっかく手を洗っても爪が長いと間に入った汚れが落ちません。爪は短く切っておいてください。

3. たびたびうがいをしていますか？

手についたウイルスは、汚れた手を介して口から入ってきます。のど、口中の汚れをガラガラうがいできれいにしておきましょう。

4. 回し飲みをしていませんか？

「ちょっと飲ませて」「ちょっと食べさせて」とジュースや食べ物の回し飲み等していませんか？それは唾液に含まれたウイルスをのみこんでいるようなものです。

他の人と回し飲みをしない、食べかけを食べないようにしましょう。

5. 自分のハンカチ・タオルを使っていますか？

せっかくせっけんで洗い流してきれいになっても、他人のタオルを使うとその人が腸感冒だったらウイルスをもらうことになります。自分専用のハンカチ・タオルを使いましょう。

6. 消化器症状があるときは…

（腹痛・吐き気・吐く・下痢）がある場合、特に吐いた時や、たびたび下痢をする時は、体温を測ってみてください。腸感冒の時には胃腸の症状に加えて発熱がある場合があります。その時は自己判断で下痢止め等をのまず、受診をしてください。

おう吐や度々の下痢に加えて、発熱があるときは無理をしないで、おなかを温めて自宅療養してください。早期休養早期治療が回復への近道です。

参考資料

中部総合事務所で福祉保健局吉田副局長により、感染症予防について講演がありました。その際の資料より抜粋してお知らせします。

感染性胃腸炎…ノロウイルスを中心に

ノロウイルス	潜伏場所…	人の腸管内や2枚貝類内
	原因食品…	2枚貝類・調理従事者を介して二次汚染された惣菜果物等
	菌の特徴…	人の腸内のみで増殖する。少量で感染し、発症率が高い。長期間にわたる免疫が獲得できないため、繰り返し感染する。空気感染する場合がある。
	潜伏期間…	24～48時間
	症状…	吐き気・おう吐・下痢・腹痛。時には発熱、頭痛。1～3日続く
	予防…	何とんでも流水と石けんで手洗い！

おう吐物・下痢便の処理

- * おう吐物や下痢便にはノロウイルスが大量に含まれている。
- * ノロウイルスは塩素系消毒剤でなければ消毒できない（塩化ベンザルコニウムなどは無効）
- * 処理をするもの以外は3m以上離れておく。
- * おう吐物、下痢便の処理は、健康でノロウイルスの経路や処理方法、感染対策について理解できているものが行い、決して患者に行わせてはいけない。
- * 放置しておけばおう吐物や下痢便が広がってしまう恐れがあるため、速やかに処理する必要がある。

おう吐物の処理方法

- * マスク・手袋（清潔である必要はなく、丈夫であることが重要）をしっかりと着用する。
- * まず雑布・タオルなどでおう吐物・下痢便をしっかりとふき取る。
- * ふき取った雑巾・タオルなどはビニール袋に入れて密封し破棄する。
- * ふき取りの時に飛沫が発生するので、無防備なものは絶対近づかない。
- * ふき取った場所は薄めた塩素系消毒薬（100～1000ppm＝家庭用漂白剤で200倍）で広めに消毒する。
- * おう吐物、下痢便の付着した衣類は水洗いしたのちに塩素系漂白剤で消毒し、衣類を水洗いした場所も必ず消毒する。