

訪問看護



No.27

ステーション便り

問 訪問看護ステーション
☎ 32 - 2416

毎年ノロウイルスが原因で、冬に嘔吐下痢症が流行します。ノロウイルスは非常に感染力の強い小型の球形ウイルスで、わずかなウイルス量（10～100個程度）で感染します。感染者の嘔吐物やふん便中には、大量のウイルスが含まれています（おう吐物、ふん便1g中に100万～1億個以上）。

小さなお子さんやお年寄り、体力の落ちている人などが多く集まる施設内での集団感染には、十分に気をつけましょう。

ノロウイルスの特徴

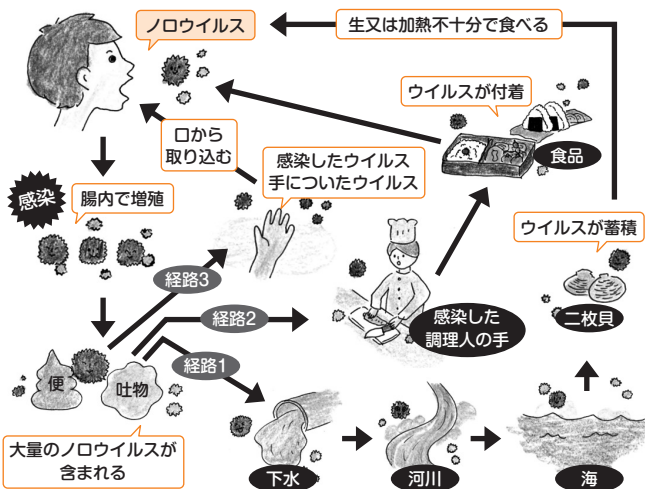


- ・ヒトの腸管でのみ増殖する
- ・熱に強い：85℃～90℃で90秒以加熱しないと死滅しない
- ・乾燥すると空気中に漂っている（4℃：60日、20℃：3～4週間生存）
- ・アルコール消毒は、あまり効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）が効果的

ノロウイルス感染症

潜伏期間	12～48時間
おもな症状	吐き気、おう吐、腹痛、下痢 発熱は軽度（37～38℃）
特徴	初症状：突然のおう吐が多い
経過	症状が1～2日ほど続いたあと、自然に消失
ウイルス排出	症状消失後、7～10日

どうやって感染するの？



- ① ノロウイルスに汚染された食品（生かきなどの貝類など）を食べたとき
- ② 調理する人の手などを介してノロウイルスに汚染された食品を食べたとき
- ③ 発症した人の下痢便や嘔吐物の処理後、乾燥したウイルスを吸い込んだとき

対応

有効な抗ウイルス剤はありません

- ・体力の消耗に気をつけ、少量ずつこまめに水分補給（スポーツドリンクや経口補水液）をします。
- ※一度に飲むと吐いてしまいます。
- ・無理に食事をとる必要はありません。無理な食事は、胃腸の炎症を助長し、症状を悪化させます。
- ・脱水症状は放っておくと命に関わる場合があります。経口で水分がとれなければ病院受診が必要です。



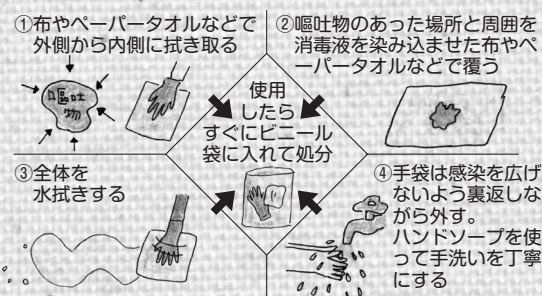
下痢止めを服用しないこと。

腸内で増殖したウイルスが排泄されず、回復が遅れます。

予防

1. 最も有効な予防方法は**手洗い**です。石鹸を使って2度洗いし、充分すすぎましょう。
2. 牡蠣など貝類の生食は、できるだけ避けましょう。
3. 嘔吐物の処理にはマスクを着用しましょう。

消毒と処理方法



【消毒液の作り方】

※「酸素系」では効果がありません

ペットボトル500ml

家庭用塩素系漂白剤

水

（水道水でも可）



ペットボトル
キャップ 2杯
（約10ml）



絵：HANA