

嘔吐、下痢、食欲低下などの症状を呈する感染性胃腸炎は特に冬季に流行します。その多くが、ノロウイルスやロタウイルスなどに因るもので、家族内、保育園、幼稚園などで流行することがあります。

主な感染経路と症状

感染性胃腸炎の感染経路は、ノロウイルスやロタウイルスなどの原因微生物の付着した手指で食事をとることによる糞口感染が主となります。さらに、直接吐物等に触れなくても、感染者の使用した衣類、タオル、トイレ、汚染された寝具や床等を介しても伝播します。

主な症状として、吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛などが挙げられます。また病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。

感染予防には手洗い

予防の基本は手洗いです。特に流行する時期には、近くにいる感染者の有無に拘わらず、手洗いを徹底しましょう。

正しい手の洗い方 (出典：厚労省ホームページ)



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



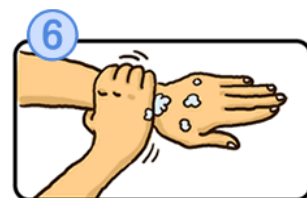
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かして終了です。

適切な水分摂取をしましょう

症状が強い場合には脱水症が心配されるため、年齢、体格、症状の程度に応じた量の水分摂取が必要になります。胃腸炎では水分と同時に多くの電解質（ナトリ

ウム・カリウムなど）を喪失します。普段飲んでいる、お水、お茶、スポーツドリンクには、失われた量を補充するのに十分な電解質が含まれていません。一方、OS-1 やアクアライトなどには比較的多くの電解質が含まれており、胃腸炎時により適した飲み物です。

吐き気が強い場合、一気に飲むと吐いてしまうので、ゆっくり一口ずつ(乳幼児ではスプーンなどを使って)、時間を空けながら飲むようにしましょう(電解質摂取を制限されている方は別途医師へご相談ください)。特に乳児やもともと何かの病気をお持ちの方は脱水が進行しやすい場合があるので、症状出現時はお気軽にご相談ください。

感染者の使用したものの消毒方法

家族内に感染者がいる場合は、同居者に病気がうつる可能性があります。感染者の使用したもの(食器・衣類・タオルなど)は健常者のものと別に洗うことをおすすめします。ノロウイルス等の消毒には、ハイターなどの次亜塩素酸を含むものが有効です。但し用途に応じて希釈する必要があります。

<消毒液をつくる際の希釈濃度>

- 吐物や糞便が付着した床など: 1,000ppm
- 衣類などのつけ置き: 200ppm
- 食器類: 製品の添付文章に従う

ppm(ピーピーエム)とは液体の微量な濃度の割合を示す言葉です。%(パーセント)と同じように使います。1ppmは百万分の1を表します。

例: 1000ppm(0.1%)の希釈消毒液をつくる場合

家庭用塩素系漂白剤(ハイター等)の次亜塩素酸ナトリウム濃度は、およそ5-6%程度です。

よって、

**500ml ペットボトル(水) + 消毒液原液キャップ
2杯分(10ml)**

これで、およそ1000ppm濃度になります。

(製品によって原液の濃度が異なる場合があります)

次亜塩素酸使用の際は、誤って身体に触れたり、飲んでしまったりしないように十分に気を付けてください。