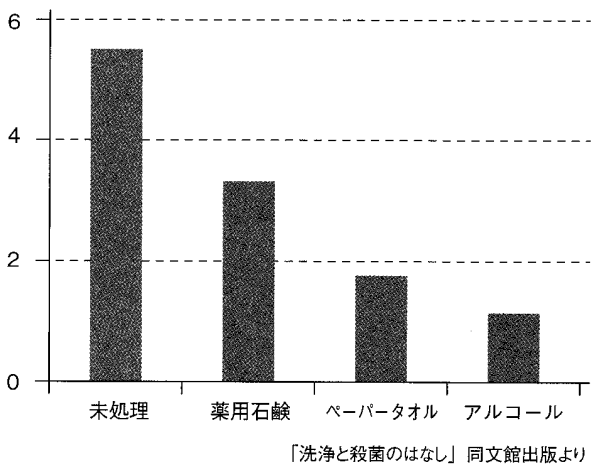


予防のポイントとは感染経路の遮断！

手指は洗って・拭いて・消毒する

外出やトイレの後、調理や食事の前、嘔吐物や便を処理した後は必ず手を洗いましょう。30秒を目安に石鹸でこすり洗いし、流水で十分に洗い流すことによりウイルスは大幅に減少します。洗った後は、ペーパータオルでよく拭きましょ。図2「洗って・拭いて・消毒」の効果で示すように、洗った後にしっかりと拭くことで、手指に残っている菌数が減少していることがわかります。ノロウイルスはアルコール消毒の効果あまり期待できませんが、「洗って・拭いて」はノロウイルス対策にとっても非常に有効です。

図2 「洗って・拭いて・消毒」の効果
手からの回収菌数の対数値 (LogCFU / 片手)
～大腸菌の場合～



〈石鹸のじょう〉

固形石鹸は、多くの人が触って汚れてくると、菌が増殖してしまうことがあります。液体（泡）の石鹸はポンプの容器に入れて使用するため、固形石鹸よりも衛生的に保つことができます。薬用石鹸には、それほど強力ではありませんが、殺菌剤が配合されています。

適切な汚物の処理

感染源となる便や嘔吐物の処理には、十分に注意しましょう。嘔吐物は、床から1mの高さから吐くと、フローリングで最大2・3m飛び散るため、できるだけ広い範囲を消毒しましょう。

●嘔吐物の処理手順

- ① 使い捨て手袋、エプロン、マスクなどを着用し、換気をしながら行います。
 - ② ウイルスの飛散を抑えるために、嘔吐物に新聞紙などをかぶせ、次亜塩素酸ナトリウム溶液（0・1％）をかけます。使い捨ての布などで外側から内側に向けて拭き取り、ビニール袋に入れて処分します。
 - ③ 嘔吐物が付着した床とその周囲を次亜塩素酸ナトリウム溶液（0・1％）で拭いた後、水拭きします。
 - ④ 着用した手袋・エプロン・マスクなどもビニール袋に入れて処分します。
- ※次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤の成分です。製品の表示を確認して使用しましょう。

〈シャワートイレのこと〉

感染した人が排便後、強い勢いでシャワートイレを使用した場合、ウイルスはシャワーノズルや便器に付着したり、空気中に飛散します。感染の拡大を防ぐため、シャワートイレは弱めの水流で使用しましょう。

食材の加熱

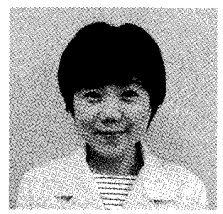
85℃1分以上の加熱で食材の中心部までしっかり火を通しましょう。

調理器具などの消毒

洗剤などで十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウムで浸すようにペーパータオル等で拭きましょう。加熱できる物については85℃1分以上の加熱が有効です。

感染症の原因となるウイルスや細菌の感染者がすべて発症するわけではなく、免疫・抵抗力の状態により異なります。感染経路を遮断することに加えて、日頃からバランスのよい食事や十分な睡眠・休養をとることも心がけましょう。

今月の担当



保健師
都田有里

＜参考文献＞
厚生労働省/ノロウイルスに関するQ&A / 国立感染症研究所 感染症情報センター HP / 「洗浄と殺菌のはなし」 同文館出版