

全国的に流行の兆しをみせるノロウイルスによる感染性胃腸炎。中国地方でも飲食店での食中毒や高齢者施設での集団感染が相次いでいる。ことしは従来の形から変異したウイルスの流行も予想され



桑原正雄院長

る。感染力が強く、予防するには、手洗いや消毒を念入りに行う必要がある。感染症専門医で、県立広島病院の桑原正雄院長に注意点を聞いた。

(松本大典)

ノロウイルス

中国地方でも感染相次ぐ

県立広島病院・桑原院長に予防法聞く

桑原院長によると、ノロウイルスは100個以下の少量でも感染し、吐き気や嘔吐、下痢、発熱などを引き起こす。気温20度ほどの場所なら3〜4週間生存できる。「だから、ウイルスに触れた手を介して人から人へと感染が広がりやすい」と警戒を呼び掛ける。

流行時期の重なるインフルエンザと違って、アルコール消毒では殺菌できない。予防の基本は同じ手洗いで、水とせっけんをウイルスを「洗い流す」イメージで徹底する必要があるという。腕時計や指輪を外して、手のひらから指の先や間、手首まで30秒以上かけてくまなくこする。「これを2回繰り返してもいいくら

しっかり手洗い 菌流す

ノロウイルスを防ぐポイント

よく洗わないといけない箇所

消毒液の作り方
(次亜塩素酸ナトリウム液)
便や吐物の処理(0.1%液)
水1ℓ+漂白剤のキャップ分20ミℓ
(市販の塩素系漂白剤)

手すり、ドアノブ、まな板など(0.02%液)
水1ℓ+ペットボトルキャップ分4ミℓ

※いずれも布などに染み込ませて使う。換気注意。酸性洗剤やエタノールなどと混ぜない

トイレ内の注意箇所

※広島市のノロウイルス食中毒予防マニュアルを基に作成

トイレ・台所用品 消毒念入りに

い。口に触れやすい指だ。先は特に丁寧に。手を拭くタオルは共用せず、「マイタオル」を使うのもポイント

便や吐いた物を処理する時は、使い捨ての手袋やエプロン、マスクを着用。紙タオルを使うのもポイント

用いて、「飛び散ったウイルスを吸い込まないようにつくと拭くのがコツ」という。消毒には、家庭用の

安心・安全

結ぶプロダクト

塩素系漂白剤など次亜塩素酸ナトリウム液が有効。0.1%の濃度に水で薄めた漂白剤で、吐いた範囲より一回り広めに浸すように拭き、10分たったら水拭きする。使った紙タオルなどはポリ袋に入れてあらためて消毒し、密閉して捨てる。

トイレのドアノブや電気のスイッチ、便座など手で触る場所は、濃度0.02%の漂白剤を浸した布や紙タオルで拭いて消毒するようにする。台所用品などは使うたびによく洗い、熱湯で消毒してもよい。

ノロウイルスの潜伏期間は1、2日。感染しても症状が出ない人もいる。「発症しても、ウイルスを体外に出すのが肝心なので、下痢止めや吐き気止めは原則として使わない」。それでも通常は1、2日で回復する。

ただし、怖いのは脱水症状だ。「高齢者が亡くなるケースもある。水とスポーツ飲料を組み合わせて、しっかり水分補給してほしい」と強調する。