

～健康日記～

平成 28 年 2 月 8 日

こんにちは看護部チームです。今年も少しずつですが「健康日記」を更新し、みなさんに健康に対するの興味、関心を抱いていただけたらと思っています。

新年になり、みなさんはどうお過ごしになられているのでしょうか。今年は暖冬と言われていますが、秋田の冬は例年通りの寒空の毎日ですね。冬場は外気が寒く、乾燥するためウイルスが好む季節になっています。そのため、インフルエンザやノロウイルスなどのウイルス感染が流行する季節ともいえます。その中でも今回は感染性胃腸炎（特にノロウイルス）について簡単にお話したいと思います。

ノロウイルスは感染すると 24～48 時間程の潜伏期間を経て、吐気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの食中毒症状を起こします。感染経路は基本的に経口感染と言われていますが、食品媒介感染や接触感染、飛沫（ひまつ）感染、塵埃（じんあい）感染など様々な感染経路があります。その中で最も注意しなければいけないのが、嘔吐したものが乾燥して空气中に舞う塵埃感染であり、二次感染を防ぐことが大事になってきます。

そこで今回は自宅でもできる吐物処理方法について簡単に説明します。

●必要なもの

・使い捨てマスク、使い捨て手袋（2 重）、使い捨てエプロン、ペーパータオル、ビニール袋、※消毒液

※消毒液：500ml のペットボトルに水を入れ、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）を大さじ 2 杯分入れて混ぜたもの。（消毒液は作り置きができません）

- ① 換気をし、使い捨てマスク、使い捨て手袋（2 重）、使い捨てエプロンを身に着けます。
- ② 第二の嘔吐がくるかもしれないため、嘔吐者には袋を渡し口にあててもらいます。
- ③ ペーパータオルで吐物を集め、袋の中に入れます。
- ④ 吐物があった上に新聞紙をかぶせ、その上から消毒液を染み込ませ 15 分待ちます。
- ⑤ 15 分経ったら新聞紙をゴミ袋の中に捨てます。
- ⑥ 使い捨てエプロン、使い捨て手袋、使い捨てマスクの順にゴミ袋の中に入れて、ゴミ袋を縛って捨てます。
- ⑦ 吐物処理後は必ず手洗いをします。

また吐物から約 3m 程度は飛散した目に見えない吐物があり、拭き取る必要があります。

- ① 吐物から約 3m 程度は消毒液で浸した新聞紙で外側から中心へ拭き取ります。
- ② 消毒液で浸した新聞紙を約 3m 程度敷き詰め、15 分ほど浸せば完了です。

今回は二次感染予防の点で説明させていただきました。まわりを守ると共に自分自身も守り、寒冬を乗り越えていきましょうね。