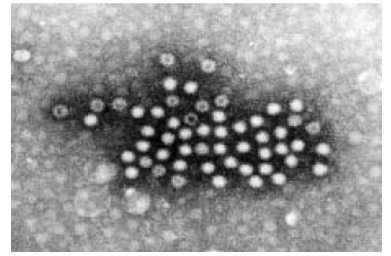


冬に流行する感染性腸炎に注意

おなかにくる冬の風邪：ノロウイルス

ノロウイルスとはヒトの小腸粘膜で増殖するウイルスで、主に11月から3月にかけて胃腸炎をおこし、また二枚貝などから食中毒を起こします。85度で1分以上の加熱を行えば、感染性はなくなるとされています。



ノロウイルスの電子顕微鏡写真

感染予防のポイント

感染予防の最も有効な対策は手洗いです。トイレを使用した後、調理の前、食事の前には必ず手洗いをしましょう。石けんと流水で30秒よく手を洗います。



注意！

蛇口は清潔に！ 必要に応じて消毒を。
洗った手を再び汚染させない！

排便後

ペーパータオル等を使い手洗い前に直接触らない。

手洗い後

洗った手を再び汚染させないように汚染された蛇口を直接触らない。



感染性腸炎にかかったら

下痢やおう吐が続く間は、脱水症状に注意して下さい。高齢者や子どもの場合、ぐったりする、唇が乾燥する、尿が濃くなるなどの症状が現れた場合は、すぐにクリニックを受診して下さい。特に高齢者は誤嚥（おう吐物が気管に入る）により肺炎を起こすことがあるため、体調の変化に注意して下さい。吐き始めた3～4時間は何を飲んでも吐いてしまいます。しばらくすると吐き気が治まってくるので、安静に努め、少しずつ水分補給をして下さい。

水分の摂りかた

喉が乾いたら、まずコップ1/4程度の水分を飲みます。飲んだ後、15分くらい様子を見て吐かなければコップ半分程度の水分をゆっくりと飲みます。さらに15分くらい様子を見て吐かなければ少しずつ量を増やして下さい。水分はスポーツドリンクを常温にしたものが良いでしょう。水分を摂ると下痢をするので飲まない人がいらっしゃいますが、水分を摂らないと脱水になってしまいます。食事は脂っこい食事やアルコール、コーヒーなどを避け、消化の良いものから少しずつ食べるようにしましょう。

お風呂・お洗濯にも注意を

吐いた物がついた衣類を他の衣類と一緒に洗濯すると、洗濯槽内や他の衣類にノロウイルスが付着してしまいます。おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、手袋をした上でバケツなどでまず水洗いし、塩素系漂白剤で消毒することをお勧めします。

下痢がある時にお風呂に入る場合には、まずお尻をよく洗い、病原菌を洗い落とします。下痢のある方の入浴は最後にしましょう。お風呂の水は毎日かえて、よく掃除をします。タオルやバスタオルの共用はやめましょう。



浅草クリニック
東京都台東区浅草4-11-6
☎ 03-3876-3200