



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

寒い日が続いていますが、ご体調はいかがですか？

この時期に注意したいウイルスが原因でおこる感染性胃腸炎は、1年を通して発生しますが、特に冬に流行します。一般的に冬季はノロウイルスによる胃腸炎が多くみられます。

特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化しやすいので注意が必要です。

今回はノロウイルスについてお話します。

ノロウイルスとは？

ノロウイルスは人の小腸粘膜で増殖するウイルスです。

主に11月から3月にかけて胃腸炎を起こします。少量のウイルスでも発症し、感染力のとても強いウイルスで集団生活の場では、感染が広がり集団発生を引き起こしやすいといえます。

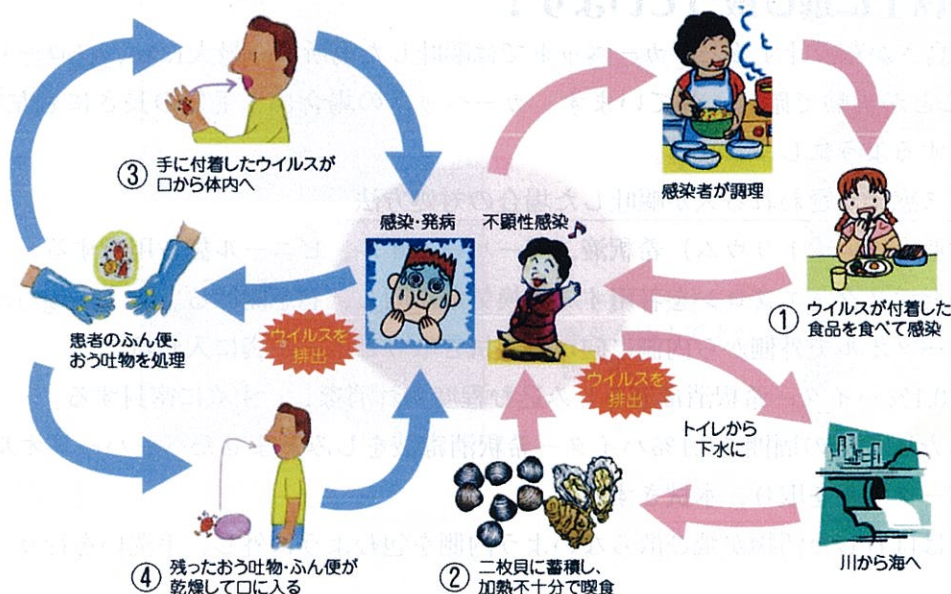
症状と経過

個人差もありますが、感染後24～48時間で、吐き気・嘔吐・発熱・腹痛・下痢などの症状が現れます。多くは1日～2日で改善します。

感染すると、ウイルスは1週間程度で便とともに排出されます。

感染経路

1. 感染した人の便や嘔吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合
2. 便や嘔吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合
3. 感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合
4. ノロウイルスを取り込んだ二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合



治療

安静と水分と栄養の補給が大切です。

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎への特別な治療方法はなく、症状を軽減するための処置（対症療法）が行われます。

乳幼児や高齢者では、下痢等による脱水症状を生じることがありますので、早めに医療機関を受診することが大切です。脱水や全身倦怠感が強いときには、点滴をすることも有効です。

特に高齢者は、嘔吐したものを誤嚥（嘔吐物が気管に入ること）によって肺炎を起こすことがあるため、体調の変化に注意しましょう。

水分補給は、お茶や白湯、スポーツドリンクを少しずつ回数を多めに摂取し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるように心がけましょう。

下痢止めのお薬は病気の回復を遅らせることがあるので使用しないようにしましょう。

予防

- ・大切なのは手を洗うことです。
- ・牡蠣（カキ）などの二枚貝を調理する時には、中心部まで十分に加熱しましょう。
（中心温度85℃1分以上の加熱が必要です。）
- ・タオルを家族と共有せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用しましょう。
- ・感染者が使用した食器や寝具、衣類などを洗う場合は、ハイター（次亜塩素酸ナトリウム）を使用して消毒するようにしましょう。
- ・症状が消失しても数日は便の中にウイルス排泄が続くため、入浴は家の中で最後にするようにしましょう。



嘔吐物は想像以上に飛び散っています！

床から1mの高さから嘔吐すると、カーペットでは嘔吐した場所から最大1.8m、フローリングでは最大2.3m飛び散ることが実験で確認されています。カーペットの場合は、毛足の長さにも左右されますが、広い範囲を消毒するようにしましょう。

☆ノロウイルス感染が疑われる人が嘔吐した場合の対処方法

- ①ハイター（次亜塩素酸ナトリウム）希釈液、ペーパータオル、ビニール袋を用意する。
- ②使い捨て手袋とマスク、エプロンを着用する。換気扇を回し、窓を開ける。
- ③汚物をペーパータオルで外側から内側に向かって拭き取りビニール袋に入れる。
- ④ビニール袋に0.1%ハイター希釈消毒液をしみ込む程度入れ消毒し、すぐに密封する。
- ⑤汚物が付着した床やその周囲を0.1%ハイター希釈消毒液をしみ込ませたペーパータオルで覆う。10分後にはペーパータオルを取り、水拭きする。
- ⑥使用した手袋は付着した汚物が飛び散らないよう内側を包むように外し、手洗いをを行う。

手洗いは感染予防の基本です

- ・外出後、トイレに行った後、調理や食事の前、嘔吐物・便の処理をした後は、必ず手を洗ってください。
- ・石鹸を十分に泡立ててこすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。
こすり洗いは30秒を目安にしてください。
- ・手洗い後はペーパータオルや清潔なタオルでしっかり水気をふき取り乾燥させましょう。

【手洗いの手順】

手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪を外していますか？

汚れが残りやすいところ

特に注意して洗いましょう。

- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ



①石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲をのぼすようにこすります。



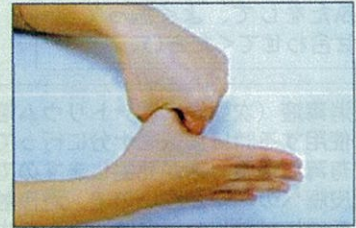
③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首も忘れずに洗います。



⑦十分に水で流します。



⑧ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。



簡単なハイター等の薄め方 (市販の漂白剤：塩素濃度約5%の場合)

0.02%→環境消毒 (トイレのドアノブや手すりなど、多くの人が触れる場所の消毒)

0.1% →嘔吐物・便が付着した床やその周囲の消毒に使用

0.1%消毒液の作り方	0.02%消毒液の作り方
<p>家庭用 塩素系漂白剤</p> <p>ペットボトルのキャップ2杯 (5ml×2=10ml)</p>	<p>家庭用 塩素系漂白剤</p> <p>ペットボトルのキャップ2杯 (5ml×2=10ml)</p>
<p>まず、500ミリリットルのペットボトルに、水を半分くらい入れておきます。そこへ、原液10ミリリットルを入れます。最後に水を加えて、全体を500ミリリットルとします。</p>	<p>まず、2リットルのペットボトルに、水を半分くらい入れておきます。そこへ、原液10ミリリットルを入れます。最後に水を加えて、全体を2リットルとします。</p>
<p>ふたをして、よく振って混ぜ合わせてください。</p>	<p>ふたをして、よく振って混ぜ合わせてください。</p>
<p>【消毒液 (次亜塩素酸ナトリウム溶液) を扱うときの注意】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用する時は換気を十分に行ってください。 ・有毒な塩素ガスが発生しますので、酸性のものと絶対に混ぜないでください! ・皮膚への刺激が強いので、直接触れないよう、ビニール手袋などを使用してください。 ・皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。 ・目に入った場合は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。 ・消毒液は、濃度が高いほどノロウイルスに対して有効ですが、反面、金属が錆びたり、漂白 (変色) 作用が強くなったりしますので、注意してください。 ・金属に使用した場合は、消毒後、水で洗い流すか、ふき取るなどしてください。 	

院内行事

12月5日 (木) サンプルームでクリスマス会を行いました。
 サンタさんが登場したり、ゲームをしたり、楽しい時間を過ごしました。

12月17日に阿弥陀寺で慰霊祭を行いました。



※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

医療法人 久仁会 宇都宮病院

和歌山市鳴神505-4
 ☎ 471-1111 (代)

診療ご案内

診療時間
 午前診療 午前9時~12時
 夜間診療 午後4時~7時

9月1日より外来診察が変更になりました。

	月	火	水	木	金	土
1 診	院長	院長	院長	冷水	院長	院長
2 診	冷水	多屋	冷水	土井	冷水	冷水
夕 診	坂田	院長	米田	石井	冷水	