

マンスリー・ヘルシートピックのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・医療スタッフ（薬剤師・歯科衛生士・看護師）が、交替での投稿となります。2015年12月は、看護師による投稿です。

### ノロウイルス対策の基本：正しい手洗いとは？

本年は、秋口から遺伝子に変異した**新型のノロウイルス GII.17**が流行の兆しをみせています。ノロウイルスは、過去にも変異型ノロウイルスの出現により、大規模な流行を繰り返してきました。近年は、主に**GII.4型**が継続して流行していた為、免疫を持つ人が増え大流行に至りませんでした。しかし、変異型ノロウイルス**GII.17**の免疫を持っている人は、ほとんどおらず、大流行の恐れがあるとのこと。ノロウイルスに感染すると、典型的な症状である、我慢できない程の吐き気・嘔吐、激しい下痢などで、疲弊してしまいます。この感染を防ぐためには、正しい手洗いがとても大切です。今月は正しい手洗いの方法について、お知らせいたします。

### 感染経路

ノロウイルスに接触・感染するリスク（機会）は、以下が想定されます。

- 飲食時に感染する  
→ウイルスが付着した物を食べる（素手で食す際などは、予め手にウイルスが付着していると感染する）
- 感染者の嘔吐物や糞便に触れた時に感染する
- 嘔吐物・糞便などから空気中に飛び散ったウイルスに感染する（飛沫感染）  
→手洗いが不十分であった場合、ウイルスが残っている
- トイレのドアノブや共用のタオルから感染する  
→丁寧に手洗いしても再感染してしまう

## 予防・対策

- 付着したウイルスをしっかりと洗い流しましょう（正しい手洗いの項参照）
- 大勢の人が頻繁に触れる場所の清拭をし、衛生に努めましょう
- 適切な汚物（嘔吐物など）処理を行いましょう（処理後の手洗い徹底）
- 食品は十分に加熱しましょう
- 調理時は、十分な手洗いをし、調理器具・調理室内の洗浄も徹底しましょう
- 共用のタオルを使用しない

## 適切な汚物の処理方法

- ビニール手袋、マスクなどを着用し、処理する人の感染を防止します
- 次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）を用いて確実に消毒しましょう



\*参考（東京福祉保健局 HP より）

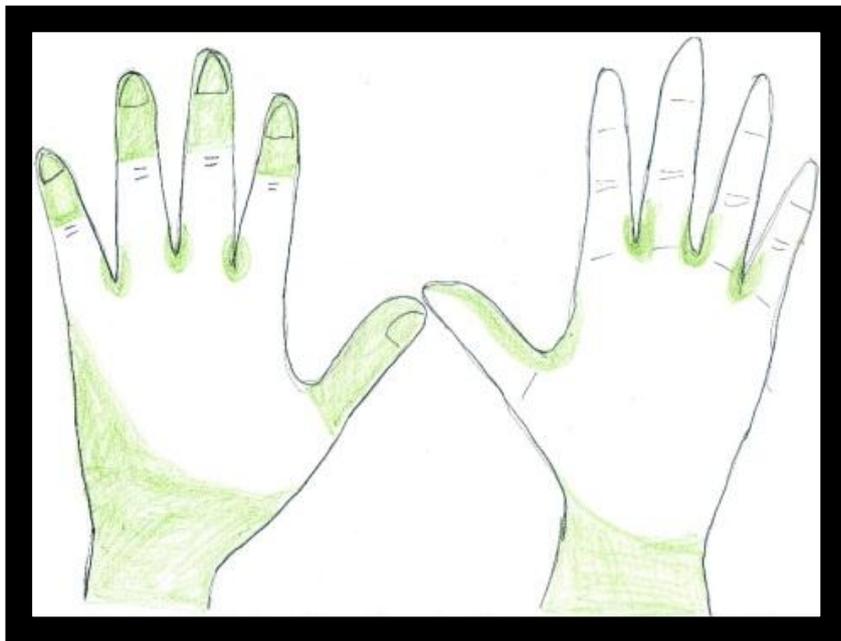
[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/pamphlet/files/noro\\_tomin.pdf](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/pamphlet/files/noro_tomin.pdf)

## 正しい手洗い方法について



ノロウイルスの死活化には、アルコール消毒剤（エタノール）や逆性石鹼はあまり効果がありません。したがって、手指に付着したウイルスは、手洗いにより物理的に取り除く必要があります。ノロウイルスは、10～100 個程の数が体内に入っただけで感染します。ちなみに、ノロウイルス感染者の排泄物には、耳かき一さじの量にノロウイルスが、1 億個以上含まれているといわれており、如何に危険かが分かります。ノロウイルスによる食中毒・感染症を防止するためには、**丁寧・こまめに、正しい方法で手を洗う**事が最も重要です。以下、具体的な手洗い方法を説明します。

図：手洗い時に汚れの残りやすい部位



## 1. 丁寧に

上記の図を参照ください。手洗い時に汚れの残りやすい部位を緑色で示しました。指先、指の間、手首の辺りが汚れを落としきれない部位です。これらの箇所をしっかりと洗うことが重要です。おススメは、石鹸で30秒間揉み洗いをした後、流水でしっかり洗い流します。感染者や汚物に接触した時、または、自身が感染している可能性のある場合は、この工程を2回繰り返します。手洗いに使用するタオルは共用にせず、使い捨てのペーパータオルを使用しましょう。

## 2. こまめに

ノロウイルスは非常に小さく目視できないので、どこに付着しているのか分かりません。ゆえに、知らず知らずのうちに汚染された箇所に触れ、汚染を拡大させてしまうのが最も厄介です。したがって、感染する、しないに関わらず、普段からこまめな手洗いを習慣づけ、付着してしまったかもしれないノロウイルスを、手から取り除くことが大

切です。手洗いのタイミングとしては、トイレの後、食品を取り扱う前、食事の前、汚物の処理後、帰宅時、せきやくしゃみなどで口を押さえた後がポイントです。

### おわりに

記録的な真夏日が連続した夏が過ぎ、あっという間に冬が到来しました。細菌やウイルスが活発化するシーズンです。この時期、ノロウイルスばかりでなくインフルエンザなど、心身ともに消耗してしまう疾患が流行します。

また、忘年会・クリスマス・新年会などイベントも多くなる時期です。人混みに行く機会も増え、かつ1年の疲れが出る頃でしょう。お酒に酔って帰宅するなど、手洗いどころではないかもしれませんが、免疫力が低下している、ちょっとした隙に病魔におかされるものです。寝正月にならないように、くれぐれもご注意くださいませ。

