

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーです。ここでは、私達が、**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・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。2019年1月は、看護師による投稿です。

感染性胃腸炎について

1年のうちで気温が最も低くなる1月。年末の慌しさや年末年始休暇による生活リズムも狂いがち。インフルエンザ同様に感染のリスクが高い感染性胃腸炎が、今月のテーマです。しかし、この疾患は、季節を問わず流行する厄介なものです。

感染性胃腸炎（食中毒）とは

感染性胃腸炎（食中毒）とは、細菌やウイルスが原因となって、腹痛や下痢、吐き気や嘔吐をきたす病気の総称です。感染性胃腸炎というとノロウイルスが有名ですが、寒い季節ばかりでなく、夏にも繁殖する細菌があり、季節性であることが特徴です。

夏季に増える感染性胃腸炎として、生卵や半生の鶏肉、ペットを介して感染するサルモネラ菌、海産魚介類から感染する腸炎ビブリオ、調理人の皮膚に化膿性病変があった場合、そこから感染する黄色ブドウ球菌、室内に放置した食品から感染するセレウス菌、感染によって引き起こされる腸管出血性病原性大腸菌（O-157）など様々な種類があります。これらは、小児や老人などが罹患すると、重症化することがあります。腸管出血性大腸炎の主な症状は、水様性下痢・激しい腹痛・血便を伴う下痢（出血性大腸炎）・HUS（溶血性尿毒症症候群）などがあります。

一方、冬季に増える感染性胃腸炎（食中毒）は、ウイルス感染が多く、代表的なものがノロウイルスです。二枚貝の生食、感染した調理人による二次汚染、感染した人から人への伝播などです。ノロウイルスの主な症状は、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・軽度の発熱といった、風邪と似た症状があります。通常、発症当日は激しい症状がありますが、2日程度で回復します。ちなみに、潜伏期間は、飲食してから通常24～48時間です。

感染性胃腸炎の感染経路

1. 細菌やウイルスに汚染された食品を食べることによって感染する

細菌やウイルスは熱に弱いです。例えば、O157の場合、目安は食品の中心部分が75度で1分以上、ノロウイルスは85度で1分以上の加熱が望まれます。食品は十分加熱しましょう。また、調理器具は、煮沸消毒、および塩素系漂白剤（キッチンハイターなど）で処理します。

2. 感染した人の糞便や嘔吐物を介して、人に感染する

嘔吐物や糞便に触れた後、不十分な手洗いにより手指に細菌やウイルスが付着したままトイレのドアノブや共用のタオルに触れると、次にその場所に触れた人の手指を介して、感染が広がります。

細菌やウイルスは、ドアノブ・床・食器類・おもちゃなどの環境表面に付着し、24時間生き続けるので、感染のリスクが高いといえます。

感染性胃腸炎にかかったら

1. 治療方法（日比谷診療所での対応）

特別な治療法はありません。安静に努め、症状に応じた対処療法を施します。下痢や嘔吐で起こった脱水症状の改善が最優先です。原因となった細菌やウイルスにより異なりますが、一般的に嘔吐や下痢が続いている場合は、体内で不足してしまった水分を経口補給します。

飲み方として、少しずつ回数を多く飲むのをおすすめしています。冷たいものは、下痢を起こしやすいので、常温もしくは温かい物を飲むようにしましょう。熱中症の時に有効なOS-1やアクエリアス・ポカリスエットなどの飲料は、下痢や嘔吐で失われた体内の水分に近く、電解質の補充に最適です。口から水分が摂れない場合は、点滴で補給し脱水症状の改善を行ないます。また、原因が細菌によるものであれば、医師の診断で抗生物質が投与されることがあります。下痢止め薬は、体内にある毒素の排出を遅らせ病気の回復を妨げてしまいます。下痢は止めずに整腸剤を用いることが効果的です。

2. 食事

食事に関しては、食べられないうちは無理せずに水分の補給を十分に行ないます。食べられるようになったら、お粥やうどんなど、消化の良い物から再開しましょう。

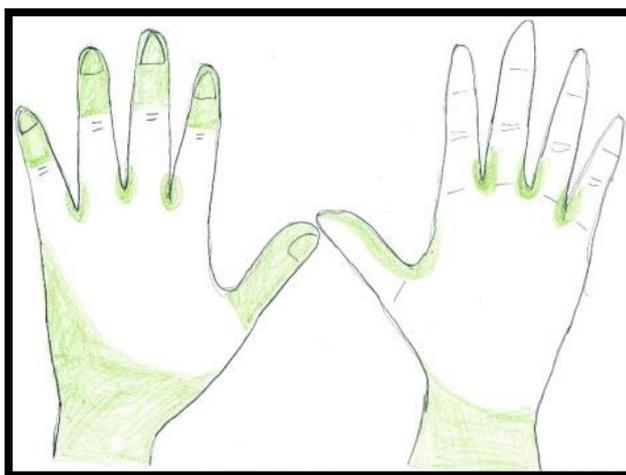
3. 感染を防止する手洗いについて

感染性胃腸炎には、アルコールはあまり効果がありません。その為、手に付着したウイルスや細菌は、物理的に手洗いにより取り除く必要があります。適切な方法で手を洗いましょう。

① 汚れが残りやすい部位

手洗い後に汚れの残りやすい部位を緑色で示しました（図）。**指先・指の間・手首**の辺りが洗えていません。これらの箇所をしっかりと洗うことが重要です。

図 手洗い後に確認：汚れの残りやすい部位



② 効果的な手洗い方法

石鹸で 30 秒間揉み洗いした後、流水でしっかり洗い流します。これを 2 回繰り返します。その後、共用のタオルは使用せずにペーパータオルを使用してください。感染性胃腸炎は、菌やウイルス自体が非常に小さく目視できず、どこに付着しているか分かりません。ゆえに汚染された箇所に触れてしまい、汚染を拡大させてしまうリスクがあり

ます。こまめに手洗いをし、ウイルスや細菌を手から取り除くことが大切です。

③ 手洗いのタイミング

リスクの高い状況は、**トイレの後・食品を取り扱う前・食事の前・汚物の処理後・外出からの帰宅時・せきやくしゃみで口を手でおさえた後**などが挙げられます。必ず手洗いしましょう。

4. 周囲への感染防止

嘔吐物や糞便などから空気中に飛散したウイルスが、家族・職場などで拡散し感染が拡大します。適切な汚物処理を行ない、処理後もしっかり手洗いしましょう。

5. 適切な汚物の処理方法

- ビニール手袋・マスクを着用し、処理する人が感染しないようにしましょう
- 嘔吐物は、想像以上に遠くまで飛び散っています。処理する場合は、広範囲に消毒しましょう
- 塩素系漂白剤（キッチンハイター）が効果的です。これを用いて確実に消毒しましょう

まとめ

今回、ご紹介した適切な手洗い方法は、胃腸炎ばかりでなく、インフルエンザなどの感染性疾患も予防します。家庭・職場での環境衛生に役立つので、是非、通年、適切な手洗いを励行したいものです。

