



# 正しい手洗いで予防

# 冬に多発する 感染性胃腸炎

**感染性胃腸炎とは、ウイルスや細菌などの微生物が原因で起こる胃腸炎です。特に冬は、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎が多く発生します。症状は結構激烈ですが、日ごろ健康な成人は通常、何もしなくても自然に治ります。しかし、子どもや高齢者は脱水症や窒息などを起こし重症化しやすいので注意が必要です。こまめな水分補給をしましょう。**

**予防の基本は手洗いです。吐物や便を適切に処理して、感染を広げないことも重要です。**

監修



川崎市健康安全研究所 所長  
**岡部 信彦 先生**  
(おかべ のぶひこ)

●略歴

1971年、東京慈恵会医科大学医学部卒業。同大学小児科で研修後、小児科医師として各地の病院に勤務。1978年から1980年まで、米国バンダービルト大学小児科感染症研究室研究員。帰国後、国立小児病院感染科、神奈川県衛生看護専門学校付属病院小児科部長、フィリピンの世界保健機関(WHO)西太平洋地域事務局伝染性疾患予防対策課長、東京慈恵会医科大学小児科助教授、国立感染症研究所感染症情報センターセンター長などを経て2013年より現職。

## 感染経路は飲食物と手指の2つ

感染性胃腸炎とは、病原微生物(病原体)の感染によって胃腸炎の症状が起こっている状態をいいます。病原体には細菌とウイルスのほか、寄生虫や真菌(カビ)もあります。

感染性胃腸炎は1年を通じて発生しますが、ピークは12月で翌年の春先まで流行が続きます(下表)。その多くはウイルスが原因で、主に**ノロウイルス**、**子どもにはロタウイルス**も少なく

ありません。夏は細菌によるものが多いのですが、たとえば**腸管出血性大腸菌(O157など)**による胃腸炎は「腸管出血性大腸菌感染症」という独立した病名となるため、感染性胃腸炎としての発生数には含まれていません。ここでは、冬の代表的な感染性胃腸炎であるノロウイルスによる胃腸炎を中心に解説します。

ノロウイルスはほとんどが経口感染で、その経路は主に2つです。1つは、病原体のついた飲食物を口から摂取した場合。これは一次感染で、いわゆる

食中毒にあたります。もう1つは、感染した人の便や吐物に触るなどとして、そこにいるウイルスが手指を介して体内に入った場合などで、これは二次感染になります。食中毒は感染性胃腸炎の一部と考えるとよいでしょう。

## こまめに水分補給を市販の下痢止めは要注意

ノロウイルスは感染力が非常に強く、感染後24〜48時間で吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの激しい症状が急激に現れます。熱は出ても37度台程度です。通常は治療をしなくても2〜3日で治りますが、下痢や嘔吐によって脱水状態になるため、水分を十分に補わない

と病状は重く、回復は遅くなります。特に子どもや高齢者は悪化しやすいので、注意が必要です。糖尿病や腎臓病も悪化しやすいのですが、日ごろからその病気がよい調子に保たれていると、悪化が抑えられます。

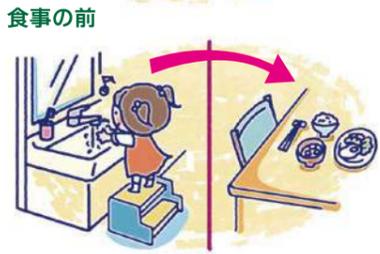
感染性胃腸炎になったら、水分補給が最も重要です。経口補水液を少量ずつ、こまめに飲みます。症状が軽いならスポーツ飲料でもいいでしょう。

注意を要するのがOTC(一般用医薬品)の下痢止めと吐き気止めです。下痢も嘔吐も、悪いものを体から追い出す反応です。強い下痢止めや吐き気止めはそれを抑えるため、悪いものが

## 生ものの扱いと汚物の処理は注意深く

感染性胃腸炎は予防が重要になります。特に重視されるのが「手指衛生」、つまり手洗いです。ウイルスがついた手で調理すれば食中毒の原因になりますし、家具や食器に触るだけでも感染拡大のリスクを高めます。手についてウイルスを減らす最も有効な方法が手

### 必ず手洗い!

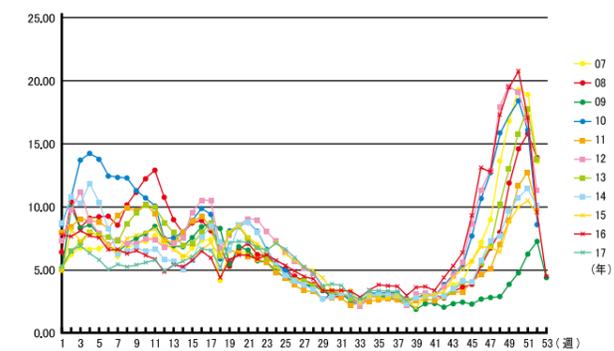


患者の汚物(便や吐物)の処理やオムツ交換をした後



■感染性胃腸炎の発生件数(2007~2017年)

定点(指定届出機関)当たりの週単位の報告数。例年ほぼ同じで、11月に急増し、年明けから緩やかに下降しつつ春先まで流行が続きます



国立感染症研究所「感染症発生動向調査週報」より作成

## 保存版

手洗いは感染予防の基本です！  
洗い残しのないようにしっかりと洗いましょう。

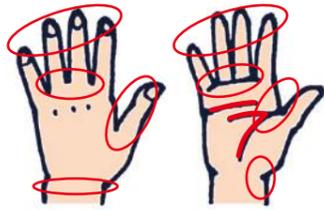
### 手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



### 汚れが残しやすいところ

- 親指や親指の付け根
- 指先や爪の間
- 指の間
- 手首
- 手のしわ



特に注意して洗いましょう

### 手洗いの手順



流水で手を洗います



石けんをつけ、両手をこすりあわせて手のひらと指の腹面を洗います



片方の手のひらと指の腹で、もう一方の手の甲と指の背を洗います



指の間(側面)と付け根を洗います



親指と親指の付け根の膨らんだ部分をていねいに洗います



指先と爪の間を念入りにこすります



手首を洗います



石けんを十分な流水で洗い流します



ペーパータオルでよく拭き、水分が残らないようにします。布タオルは1回ごとに清潔なものに取り替えましょう



ミストやジェルのアルコールで消毒します(家庭内に患者がいなければ省略してよい)

手洗いイラスト：公益社団法人日本食品衛生協会の資料を参考に作成

## 感染を防ぐために、ココに注意！

### ■食品を扱うとき

食中毒の予防策と同じで、特に生ものに注意します。生ものの調理には、できれば専用の包丁とまな板を使いましょう。同じ器具を野菜などほかの食品にも使うなら、生ものの調理は最後にするか、生ものを調理した後はそのつどきれいに洗い、熱湯などで消毒します。

冷蔵庫からの出し入れも極力控えます。ウイルスは冷蔵庫のなかでは増えないだけで、死ぬわけではありません。眠っているだけです。冷蔵庫から出されればすぐに目を覚まします。冷蔵庫からは食べる分だけ出して、出したらすぐに調理をするか、食べることが大事です。鍋物がおいしい冬場は、生の肉や魚介類を食卓に出しておく時間が長くなります。食卓には少なめに出し、足りなくなってから追加するようにしましょう。

食卓に出した生の肉や魚介類は、ウイルスがついていたら体内に入ってすぐに増殖するので、残ったときは思い切って処分するか、熱を通して保存するほうが安心です。そのまま保存するときにでも速やかに冷蔵庫に入れ、次に使うときは、冷蔵庫から出したらすぐに加熱調理してください。

### ■汚物を処理するとき

便や吐物にはウイルスがいるので、感染を広げないように適切に処理します。まず、**家庭用塩素系漂白剤**(次亜塩素酸ナトリウム)を適宜薄めて消毒液をつくりまします。薄めるときは、商品の説明書をよく読んでそれに従ってください。また、つくり置きをしないで、そのつど、薄めて使用することが大切です。処理する人は使い捨てのエプロン、マスク、手袋をつけ、新聞紙やペーパータオルなどで汚物を覆って静かに拭き取ります。さらに消毒液をペーパータオルなどに浸して拭き、最後に水拭きします。汚物は飛び散っていると考えられるので、汚物の周辺まで含めて広めに拭き上げます。

拭き取り時に着用したもの、拭き取った紙類はポリ袋に入れて口を縛り、さらにゴミ袋に入れて捨てます。

掃除機を使うのは水拭き後、完全に乾いてからです。生乾きの状態で掃除機をかけると、フィルターからウイルスを室内にまき散らすので絶対に止めましょう。



汚物は想像以上に遠くまで飛び散っています。家庭用塩素系漂白剤を薄めて広い範囲を消毒しましょう。薄めた漂白剤(消毒液)はつくり置きをしないで、そのつど薄めたものを使いましょう

## マイ「手洗い歌」でいつも同じ洗い方を

手洗いは手についたウイルスを洗い

流す最も有効な方法であり、感染症予防の要です。正しい手洗い法は自然に覚えるものではありません。左ページ保存版を参考に、学んで身につけるようにしてください。また、子どもたちにも教えるようにしましょう。

ポイントには必ず流水で洗うことです。

ポイントには必ず流水で洗うことです。親指と親指の付け根は最も汚れが残しやすいので、意識してていねいに。「親指と親指の付け根は最も汚れが残しやすいので、意識してていねいに。」を忘れるな」と覚えましょう。

イラスト通りに洗うと1分以上かかります。ちょうどよい長さの好きな歌を「手洗い歌」に決めて、歌いながら洗きましょう。石けんが荒れる人は、毎回石けんを使わなくてもかまいませんが、時間をかけて洗いまししょう。

手拭きにはペーパータオルの使用がおすすめです。布タオルなら家族といえども共用せず、1回ごとに洗濯したてのものに取り替えましょう。

イラスト通りに洗うと1分以上かかります。ちょうどよい長さの好きな歌を「手洗い歌」に決めて、歌いながら洗きましょう。石けんが荒れる人は、毎回石けんを使わなくてもかまいませんが、時間をかけて洗いまししょう。手拭きにはペーパータオルの使用がおすすめです。布タオルなら家族といえども共用せず、1回ごとに洗濯したてのものに取り替えましょう。