

従業員の皆さんへ

毎日のお仕事ご苦労様です。

いよいよ2022年(令和4年)も終わり、2023年の幕開けが近づいてきました。

今年一年を振り返ると、ロシアのウクライナ侵攻、安倍元総理の殺害事件など暗いニュースもありましたが、年末に掛けW杯カタール大会でアルゼンチンが36年ぶりの優勝、日本のベスト16進出と明るい話題もありました。皆さんの今年の重要関心は何でしたか？

今月の衛生委員会通信のテーマは、「冬にかかりやすい3大感染症(ノロウイルス、インフルエンザ、RSウイルス)」についてです。

冬の3大感染症

ノロウイルス、インフルエンザ、RSウイルス。これらの感染症は、毎年秋ごろから春先にかけて流行することが多く「冬の3大感染症」とも呼ばれています。冬の3大感染症は、子どもだけではなく大人にも感染する病気です。家庭内での感染を防ぐためにも、症状や感染経路、対処方法を覚えておきましょう。



冬に増える感染症「ノロウイルス」

「ノロウイルス」は、感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスです。毎年11～2月頃に流行することがほとんどですが、一年を通して発生しています。ノロウイルスは感染力がとて強く、10～100個と少量のウイルスでも感染するため集団感染が起きやすいことも特徴です。ウイルスの潜伏期間は約24～48時間。主な症状は、吐き気や突然のおう吐、下痢、腹痛で、一般的に発熱は軽度です。通常このような症状が1～2日続いた後回復に向かいます。

「インフルエンザ」

毎年冬に大流行するインフルエンザは、「インフルエンザウイルス」に感染することによって起こる病気です。例年12～2月頃に流行のピークを迎えることが多く、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感といった全身症状のほか、のどの痛み、鼻水、咳など風邪と同じような症状もみられます。通常の風邪と比べて急激に強い症状があらわれることが特徴です。

「RSウイルス」

RSウイルス感染症は、「RSウイルス(respiratory syncytial virus)」による呼吸器の感染症です。日本を含め世界中に分布するウイルスで、生後1歳までに半数以上、2歳までにほぼ100%の子ども少なくとも一度は感染するとされています。感染後4～6日間の潜伏期間を経て発症し、発熱、鼻水、咳など軽い症状で済むことが大半ですが、初めて感染発症した場合や乳幼児は症状が重くなりやすく、ひどい咳やゼーゼーという呼吸音、呼吸困難などの症状があらわれることがあるため注意が必要です。

冬の3大感染症の感染経路

冬の3大感染症は、幼稚園や保育園に通うお子さんから、家庭内で広がってしまうことも少なくありません。流行の拡大を防ぐためにも、まずは感染経路を正しく知っておきましょう。

ノロウイルスの主な感染経路

- (1) 感染した人の排泄物やおう吐物などから人の手を介して感染する場合
- (2) 感染者の咳やくしゃみなどから感染する場合
- (3) 飲食店や家庭で調理をする人がノロウイルスに感染しており、その人の手や調理器具を介してウイルスに汚染された食品を食べた場合
- (4) 汚染された二枚貝を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- (5) 汚染された井戸水や簡易水道を消毒が不十分な状態で摂取した場合

ノロウイルスの感染経路



(1) (2) はウイルス性急性胃腸炎の原因に、(3) (4) (5) はウイルス性食中毒の原因になります。(4) の二枚貝は、流行期に生で食べることの多いカキの他、ハマグリ、アサリ、シジミ、ムール貝なども注意が必要です。

インフルエンザ、RSウイルスの主な感染経路

インフルエンザ、RSウイルスの感染経路には、「飛まつ感染」と「接触感染」があります。飛まつ感染とは、感染した人が咳やくしゃみをした時に飛まつ(しぶき)に含まれて放出されたウイルスを、近くにいる人が鼻や口から吸いこんでしまい感染すること。接触感染は、感染している人と直接接触したりウイルスが付いたものに触れることで間接的に感染することをいいます。例えば、感染者が咳やくしゃみをおさえた手でドアノブやスイッチを触った後、その場所に別の人が触れ、さらにその手で自分の鼻や口をさわることによって、ウイルスに感染してしまうのです。

家庭内でのケアと受診のポイント

ノロウイルスやRSウイルスには根本的な治療法がないため、治療は対症療法が行われます。おう吐や下痢などの症状がある時は体から多くの水分が失われるため、脱水症にならないように水分と塩分を十分に補給しましょう。下痢止めの薬はウイルスの体外排出を遅らせることがあるので、使用しないことが望ましいでしょう。また、嘔吐の後は脱水症を防ぐために、経口補水療法を行うことをおすすめします。経口補水液をスプーン1杯ずつ、5分ほどの間隔をあけながらゆっくりと水分摂取することが重要です。経口補水液は市販でもOS-1という商品が販売されていますが、自宅で作ることもできます。

経口補水液の作り方



- ①湯冷ましに砂糖と塩を加えてよく溶かす
- ②かき混ぜて、飲みやすい温度に冷ます
- ③好みで果汁を加えると飲みやすくなる

インフルエンザの治療には、多くの場合、タミフルやリレンザといった抗インフルエンザウイルス薬が使われます。適切な時期（発症から48時間以内）に薬の服用を開始すると、発熱期間は通常1～2日間ほど短くなり、鼻とのどから排出されるウイルスの量も減少します。インフルエンザの疑いがある時は小児科を受診し、医師に処方された薬を正しく使うことが大切です。いずれの感染症も、夜間に症状が出た場合、多くは翌日を待ってからの受診で大丈夫です。ただし、脱水症状や呼吸困難など気になる症状がみられる場合は、救急外来を受診しましょう。

ノロウイルスの二次感染を防ぐために

感染者の排泄物やおう吐物には大量のウイルスが含まれています。子どもの便やおう吐物を処理した時にうっかり感染してしまうことのないよう、以下のことに気を付けましょう。

- 汚物を処理するときは、マスクや手袋を着用して直接触れない
- ノロウイルスは消毒用アルコールに強いので、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約200ppm）またはこれを含む塩素系漂白剤で拭き、その後水拭きする
- 処理に使ったぞうきんやタオル、マスク、手袋は袋に入れ、密閉して捨てる
- 処理後は流水でしっかり手を洗う

ノロウイルスの二次感染を防ぐ



冬の3大感染症の予防方法

ノロウイルスやRSウイルスには有効なワクチンはありません。手洗いやうがいを徹底する、流行期にはマスクを着用する、規則正しい生活を送るといった、基本的な感染症予防を心がけることが大切です。また、二次感染を防ぐために感染した人が使ったタオルなどを共用しないよう気を付けましょう。天然の二枚貝によるノロウイルスの感染を防ぐためには、中まで十分に熱を通すことが重要です。中心部を85～90℃で90秒以上加熱してから食べましょう。

感染症予防の基本



インフルエンザの最も有効な予防方法はワクチンの接種です。発症を防ぐとともに、発症した場合も重症化を防ぐことができます。小さな子どもの場合は、まれにインフルエンザから急性脳症を起こして命にかかわるケースもあるので、安心のためにも予防接種を受けておくことが大切です。

ノロウイルスによる食中毒を予防するために

次亜塩素酸ナトリウム製品は、正しく希釈し安全に使用することが重要です。

- ①酸性タイプの製品と混ぜない ※有害な塩素ガスが出て危険
- ②一般的なスプレーボトルで噴霧しない
- ③正しい希釈濃度を守る
- ④余った希釈液は廃棄する（作り置きしない）

※希釈後使用してたんばく質などの汚れが混ざるとすぐに失活します。また、希釈後不織布を付けた液も同様です。

- ⑤次亜塩素酸ナトリウム希釈液を使用

ノロウイルスの消毒

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の希釈液		嘔吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を集め) 1000ppmの濃度の希釈液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
6%	10mL	3L	50mL	3L
5%	10mL	2.5L	50mL	2.5L
1%	60mL	3L	300mL	3L

ノロウイルスの消毒方法

対象物	塩素濃度	消毒方法
調理器具	200 ppm	洗剤などで十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウムで浸すようにペーパータオル等で拭く (加熱できる物については熱湯での加熱が有効)
ドアノブ、カーテン リネン類、日用品	200～500 ppm	次亜塩素酸ナトリウムで浸すようにペーパータオル等で拭く
トイレ・浴槽	300 ppm	
おう吐物・ふん便 による汚染場所	1000 ppm	おう吐物等はウイルスが飛び散らないようにペーパータオル等で静かに拭き取り、ビニール袋に密閉して廃棄する (この際、ビニール袋に廃棄物が十分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度1000 ppm)を入れること)
	200 ppm	床などの汚染場所 次亜塩素酸ナトリウムで浸すようにペーパータオル等で覆うか、拭き取り、その後水拭きする
ノロウイルス患者 使用のリネン 及び下着類	—	廃棄するのが望ましいが、煮沸消毒も有効。 (しぶきを吸い込まない等、二次感染への注意が必要) 煮沸消毒が行えない場合 →洗剤を入れた水の中でウイルスが飛び散らないように静かにもみ洗いし、有機物を取り除いた後、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200 ppm)の消毒が有効(十分すぎ、高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果が高まる。また、もみ洗った石けん液には次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度1000ppm以上)を加えて10分以上置いたのち、捨てること)。 ※可能であれば、ふん便・吐物が付着した衣類は、もみ洗いをせず、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度1000ppm)に漬け置きする方が洗濯時の二次感染を防ぐ上で好ましい。 布団などすぐに洗濯できない場合は、屋外で、日光に当ててよく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使うと効果的。

※作業時はガウン（エプロン）、マスクと手袋を使用し、換気を十分に行いましょう！

※使用後の手袋やペーパータオル等はビニール袋に入れて捨てましょう！

※漂白剤を使用する際は、使用方法を守り、塩素系と酸素系のを混ぜたり、熱湯で使わない（消毒効果が低下します）ようにしましょう。

おう吐物処理時の換気

おう吐物の処理時には室内の適正な換気を行い、室内のウイルスを滞留させないようにすることが大切です。

- ①大きく窓を開けるなどして室内に新鮮な空気を入れ、換気を行う
- ②換気設備（換気扇）などがある場合には運転してください。



おう吐物処理時の換気

床から1mの高さから吐くと、吐いた場所からカーペットでは最大1.8m、フローリングの床では最大2.3m飛び散ります。飛び散っていることに気づかずに踏み込むと、足などに付着したおう吐物を周囲に広げる可能性があるため広い範囲を消毒するとともに、靴底の消毒にも留意しましょう。

この2年ほどは新型コロナの感染拡大に伴う皆さんの感染対策のおかげか、インフルエンザについては感染が抑えられているようです。新型コロナについては行動制限が解除されたことが影響しているのか「第8波」が広がってきました。また、人出の増える年末年始が近づいており、新型コロナとインフルエンザの同時感染も懸念されています。可能ならワクチン接種を受けていただき、引き続き感染症対策をお願いします。

最後に、2022年も一年間ご苦労様でした。来年2023年も皆さんが健康でご活躍される事を期待しております。