



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

秋～冬期の

# 感染性

# 胃腸炎

## 強力な感染力

冬場の感染性胃腸炎の主な病原体はウイルス。少量のウイルスが体内に入っただけでも、体の中で爆発的に増えて下痢や嘔吐などの症状を引き起こします。

## 短期間で発症

ノロウイルスもロタウイルスも、感染すると1～3日ほどで発症します。症状は1～3日ほど続き、体内からウイルスが排出されると回復します。ただし、体の弱い高齢者や幼児は重症になることがあります。注意が必要です。

## 乾燥やアルコールに強い

夏場の食中毒の病原体である細菌とは違い、ウイルスは乾燥に非常に強く、乾いた空気中に漂って感染します。また、アルコール消毒でも死滅しません。

ロタウイルス

ノロウイルス

感染性胃腸炎とは、ウイルスや細菌が原因の、いわゆる「お腹に来る風邪」です。感染力が強くと、吐き気やおう吐・下痢・腹痛などの症状が出ます。冬場はウイルス性の感染性胃腸炎が増える季節なので、特に注意が必要です。

## ★ノロウイルス

冬の感染性胃腸炎の代表的な病原体。体内にウイルスが入ると激しい嘔吐や下痢・腹痛が発生し、ときには微熱・頭痛・筋肉痛を伴います。

## ★ロタウイルス

乳幼児や高齢者に多い感染症。感染すると嘔吐・下痢・腹痛などの症状が出ます。ノロウイルスよりもロタウイルスの方が熱や下痢などの症状が重く、下痢の期間も長くなりやすい傾向があります。白い下痢が出ることも。

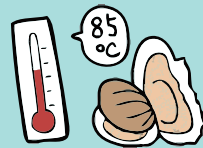
## 予防するには・・・

### 手洗い・うがいを習慣づける



感染性胃腸炎は、患者との接触や汚染された水・食品を介して感染することがほとんどです。日ごろから手洗い・うがいを習慣づけて予防することが大切です。

### 食品の加熱はしっかりと



カキ、アサリ、シジミなどの二枚貝はノロウイルスを蓄積していることがあります。貝類を調理するときは、中心部が85℃になるように、1分以上加熱します。

### 汚物からの感染に注意

下痢や嘔吐物が乾燥してしまうと、ウイルスが空气中に漂い、これを吸い込むことで感染することがあります。汚物を片付けるときは、自分の体に付けない・その場にウイルスを残さない・周りに散らさないように注意しなければなりません。(裏面「汚物の片付け方」参照)

### かかってしまったら

ウイルス自体を駆除する薬がないため、対症療法で症状を和らげます。下痢や嘔吐によって水分や塩分が失われるので、スポーツドリンクで水分補給を。症状が重い場合は点滴が必要になることもあります。

# つづき 感染性胃腸炎かもしれないときの 汚物の片付け方

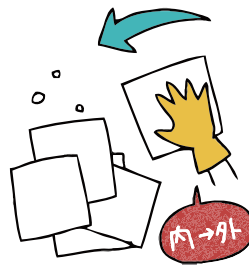
二次感染を防ぐためにも、汚物の処理は安全で衛生的に行いましょう。

## ① 汚物を覆う



できるだけ汚物を空気に触れさせないように、濡らしたキッチンペーパーなどで汚物を覆います。

## ② 静かにふき取る



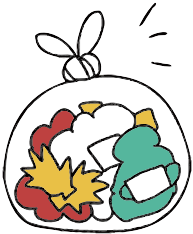
使い捨ての布やペーパータオルで、外側から内側に向けてそっと拭き取ります。取り除いた汚物とペーパータオルは、ビニール袋に密封します。

## ③ 床面を消毒する



汚物が付いていた床とその周囲を、消毒液（下の『消毒液の作り方』参照）を浸したペーパータオルで覆い、10分間置いたあと、消毒液が残らないよう拭き取ります。

## ④ 使った手袋などは密封して捨てる



使った手袋やマスク・エプロンはビニール袋に密封して捨てます。洗濯する場合は、消毒液を5倍に薄めたものに30〜60分漬けて置き、他のものと別に洗濯します。

## 自分が感染しないために

### ① 体に付けない

身体に汚物が付かないように、使い捨てのマスク・エプロン・ビニール手袋を着用します。

### ② 乾燥させない

乾燥するとウイルスが空気中に出ていくので、汚物を覆って処理します。

### ③ 換気する

乾燥して空気中に浮き上がったウイルスは、屋外に追い出します。

## 消毒液の作り方

家庭用漂白剤10mℓに対し、水を2リットル加えて薄め、ペットボトルなどに移します。光に当たると効果が失われるので、直射日光を避けて保管します。 ※必ず手袋をつけ、換気しながら作ってください。

## 趣味 いろいろ No.05

## 水彩画



デイサービスに行くようになって絵を始めた西田様。この絵は二日で描きあげたとのこと。お祭りが好きな明るい人柄がにじみ出る、ダイナミックでカラフルな作品です。  
（茨木市・西田成年様）

忘年会のシーズンが近づいてきましたねえ。学生のころから今までに何十年と忘年会に参加しての

で、いろんなことがありましたよ。絡む人…耳を舐めようとしてき

す。その人の周りには最初からあまり人がいないのですぐわかり

ます。泣く人…相手をしないとさらに泣くので、泣きたいのはこっちじゃ！と思

います。もどす人…トイレまでなんとか頑張ってください。脱ぐ人…楽しそうに「おぼん踊り」をしてる人を見ました。宴会後半に服を着ていない人は時々いま

## 所長コラム オオブタ日記



ぼやくと「オマエしかおらん」と慰めてくれます。

え？ワタシですか？ワタシはきわめて普通ですよ（自分ではみんなそう思う）。忘年会は楽しくいきましたよ。

したが、なぜ脱ぐのか？ 説教をする人…説教をする人同士だと喧嘩になりますね。酔いつぶれる人…男性の場合は道端で寝かして帰ります。もちろん、新聞や草などをかけて寒くないように気遣います。女性の場合は家まで送り届け、その家の人にボロくそに怒られます。「なんでオレがこんな役回りなんや」と

## デザインラボ ユイネット

- Web/Blog サイト作成
  - 商品写真撮影 / 販促物のデザイン
  - メニュー / 広告物などの作成
  - 各種ポスターのデザインおよび印刷
- <http://www.yuinet.co.jp/>

## ゆいまーる

ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

**ゆいまーるケアセンター南茨木**  
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101  
TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

**ゆいまーるケアセンター総持寺**  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木103  
TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。