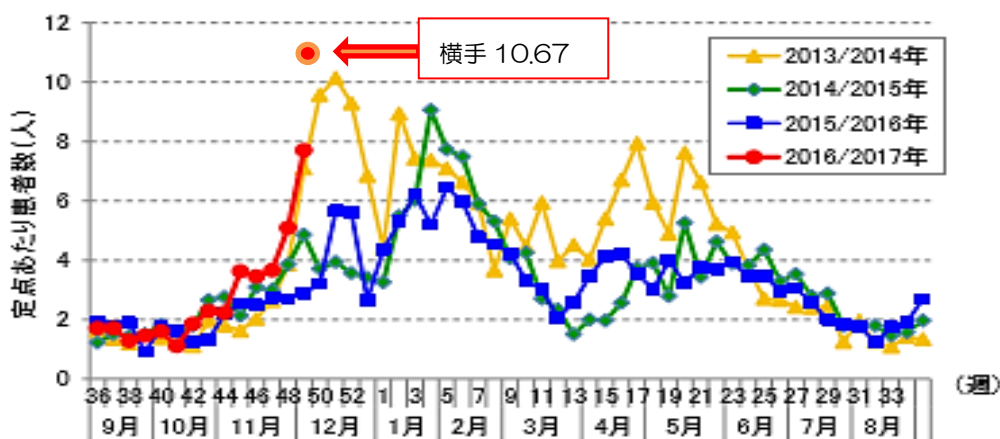




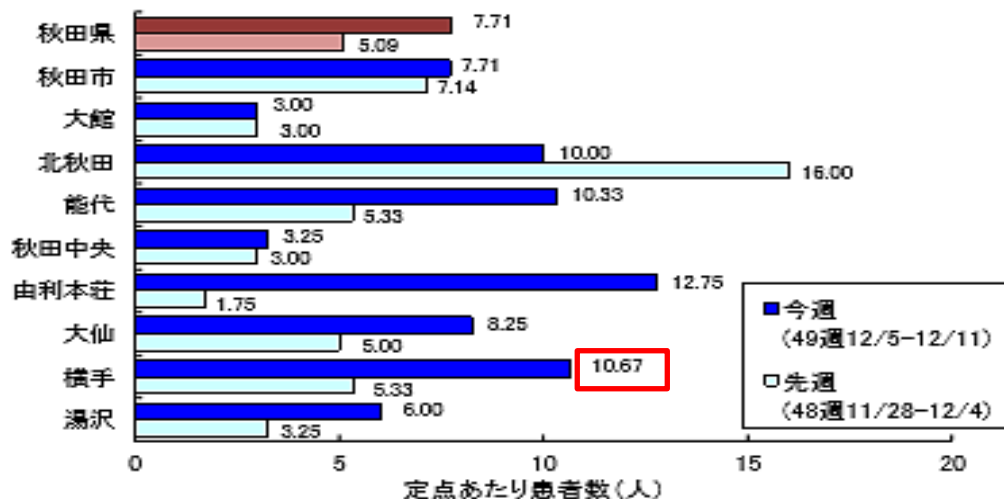
## 3年ぶりに感染性胃腸炎が急増中！

今シーズンは、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が小児や高齢者から急激に増加しています。グラフは、12/15に発表された秋田県の感染性胃腸炎の発生状況です。定点あたりとは、1施設当たりの発生人数を示しており、小児科定点として当院も毎週報告しています。上のグラフを見ると**11月下旬から発生数が急増**し、大流行した3年前のシーズンと同じような状況となっており、今シーズンは3年ぶりに大流行の兆しがあります。感染性胃腸炎の中では特にノロウイルスが有名です。ノロウイルスは感染力が強く、小さいウイルスが10個口から入るだけでも発症します。治療薬はなく、脱水症状を予防するなど症状に合わせた治療（対症療法）となります。感染しないために、日頃から感染予防に留意しましょう。予防方法をご参考ください。

### 感染性胃腸炎情報



図：秋田県における感染性胃腸炎の発生状況



図：秋田県各保健所における感染性胃腸炎の発生状況

厚生労働省 感染症発生動向調査の流行警報は、定点が『初週 20 人』、『2 週目以降 12 人で継続』が発令指標となっている。警報発令は大きな流行が起こっている、流行が続いていることを示す。

### ① 外出後の石けんでの手洗い



- ① 石けんで 15 秒以上かけて洗う。
- ② 流水は 15 秒以上かけてしっかり泡を洗い流す。



- 全体で 1 分ぐらいかけてゆっくり丁寧に。
- 泡にウイルスが移動するのでしっかり流す。
- タオルは共有せず個人用とするか紙で拭く。

### ② 二枚貝は加熱して食べる



二枚貝（カキに多い）を食べる時は、**85℃以上で 90 秒以上の加熱**をしてください。



- 加熱用のカキはなるべく控えましょう。
- 外食は衛生的なお店を利用しましょう。
- まな板、フキン、包丁などの漂白または熱水消毒も行いましょう。

### ③ 腸内細菌叢（腸内フローラ）を良好に保つ



腸内細菌のバランス○

腸内バランス×



ノロウイルスが入ってきても  
症状が軽くすむから安心！



ビフィーナ S



R-1 ヨーグルトなど

大腸に腸内細菌のラクトバチルス菌属やビフィズス菌が増えると、ノロウイルスの刺激から腸管を防護します。（バイオプロティクス）**毎日摂取が効果的**。細菌のえさとなる食物繊維、オリゴ糖も摂りましょう。

### ④ おう吐や排便は速やかに処理をする

30 cm 広く  
消毒液で拭く



ウイルスは、乾燥環境でも **1 ヶ月生息** します。したがって、おう吐物が乾いて、空中に舞うウイルスを吸わないために、**おう吐物は速やかに処理** してください。

**準備：**手袋、マスク、キッチンペーパー、塩素系漂白剤（ハイター青ボトル、泡ハイター、ブリーチ、ミルトン等）、ビニール袋 2 枚を用意しておきましょう。

**手順：**

- ① 水 1 ℓ + キャップ 2 杯の塩素系漂白剤を入れた消毒液を作る。
- ② 消毒液でぬらしたペーパーをおう吐物にかぶせて **5 分待つ**。
- ③ 手袋で、**外側から内側**へ集め、ビニール袋に入れる。  
(袋の外側には手袋で触らない)
- ④ 消毒液で床を一回り (30 cm) 広く拭く。水で二度拭きする。
- ⑤ ビニール袋へ拭いたペーパー、手袋を入れて **口をしぼる**。