

病原体別予防策に関する相談

相談3：家庭内の感染予防について

(相談内容)

冬場になると、ノロウイルス、インフルエンザが流行し、家族が感染するので困っています。良い対策を教えてください。

(回答)

寒くて乾燥する冬は、ウイルスによる病気が流行します。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる呼吸器の感染症で、毎年世界中で流行しています。

インフルエンザの予防にはワクチンが有効で、重篤な合併症や死亡を予防する事ができます。ただし、インフルエンザに罹ることを予防する効果は100%でなく、30~50%と言われています。

インフルエンザは、感染した人のくしゃみ、咳などで口からウイルスを含んだ飛沫が飛んで別の人の口や鼻の粘膜に付着すること、ウイルスの付着している物品に触った手で自分の口や鼻の粘膜に触ってしまうことによって感染します。インフルエンザにかかった場合には、周りの方へうつさないためにも咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけてください。また、咳がある時はマスクを着用してください。一方健康な人にとっては、手洗いに最も高い予防効果があります。マスクについては、感染者がマスクをすることで咳によってウイルスが飛び散らないようにする効果があります。また、感染者の咳やくしゃみなどによるしぶきを浴びそうな場合は健康な人も必要です。健康な人が流行期に常時マスクをして感染予防効果があるかは疑問です。

ノロウイルス胃腸炎はノロウイルスによる感染性胃腸炎です。

ノロウイルスが口から入って感染します。非常に感染力が強く、感染した人が嘔吐した際に飛び散ったしぶきを飲み込んだり、嘔吐物や便で汚染されてウイルスの付着している物品に触った手で自分の口を触っただけでも感染します。

ノロウイルス胃腸炎に罹らないために、二枚貝は十分に加熱し、調理の前、食事の前、トイレに行った後、便や嘔吐物の処理の後には必ず石けんと流水で手を洗ってください。感染した家族は、調理を控えることも必要です。自分や家族がかかってしまった場合は、手洗に加えて、調理器具やトイレの便座と手すり・ドアノブを漂白剤（ハイター®、ブリーチ®など）で消毒してください。トイレの水を流す時には蓋を閉めると周囲への飛び散りを防ぐことができます。また、便や嘔吐物の片付けの際は、手袋とマスクをつけて窓を開けるなどして換気をしながら行ってください。トイレは、常に換気扇をつけておくといいでしょう。吐物処理やトイレの拭き掃除に使用したものはその都度ビニール袋に入れて口を結んでから捨てましょう。

小さな子供さんが布団で嘔吐してしまったら専門業者に洗濯をお願いしてください。範囲

が小さければ洗浄後スチームアイロン2分以上当てることによってウイルスは死んでしまいます。インフルエンザもノロウイルス胃腸炎も、予防には日常的な手洗いが大切です。また、タオルの共有は避けましょう。栄養と休養を十分に取り、体調を整えて抵抗力をつけてください。もし、自分がかかった時は、周りの人にうつさないように学校や職場を休みましょう。感染した家族はできる限り別の部屋で過ごすようにしてください。

参考文献：高知県ノロウイルス対策マニュアル（平成19年8月）

<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130120/norovirus.html>