



感染症を予防するために

～一人一人のみなさんへ～

管理栄養士 戸山 清美

年末よりノロウイルスが猛威を振るい、多くの学校や施設で集団食中毒を起こしています。この食中毒のほとんどが、自覚症状の無い不顕性感染（ノロウイルスに感染して下痢症状等の症状が無く、ウイルスを排出すること）が原因となっています。

自分自身が感染しないため、また、自身が感染の媒介者にならないために、感染予防の意識を高く持ち衛生・健康管理に勤めなければなりません。

・手洗い

ノロウイルスによる感染症は、多くの場合、ウイルスに触れた人の手を介して感染が拡大します。利用者・職員はもちろん、家庭でも手洗いを習慣づけることが、感染予防の基本です。用便後、排泄物の処理のあと、調理や食事の前には必ず手を洗ってください。

・手洗いの基本

石鹸を使い十分にこすり洗いをし、水で流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。

手洗い後の手拭用タオルは共用せず、ペーパータオル等を使い毎回タオルを交換するか、個人用タオルを利用してください。

＊水道の蛇口は洗う前の手で触れているので、ペーパータオルを利用して蛇口を締めると、手の再汚染を防ぐことができます。

・排泄物、嘔吐物の処理

ふん便や嘔吐物の処理は、処理をする人自身への感染と、施設内への汚染拡大を防ぐため、適切な方法で、迅速、確実に行うことが必要です。

<あらかじめ準備しておく物品>

使い捨て手袋・マスク・ガウンやエプロン・拭き取り用の布やペーパータオル・ビニール袋・次亜塩素酸ナトリウム・専用バケツ・その他必要な物品

- ① 汚染場所に関係者以外の人近づかないようにする。
- ② 処理をする人は使い捨て手袋とマスク、エプロンを着用する。
- ③ 嘔吐物は使い捨ての布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、拭き取り面を織り込みながら静かに拭き取る。
- ④ 使用した使い捨てのペーパータオル等はすぐにビニール袋に入れ処分する。
- ⑤ 嘔吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すように拭く。
- ⑥ 処理後は手袋・エプロンをはずし、使った布やペーパータオル等と同じように処分する。最後に丁寧に手を洗います。

※ 消毒液(次亜塩素酸ナトリウム希釈液)のつくり方

製品の濃度	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12% (一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6% (一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

- ・嘔吐物等の処理時の換気

嘔吐物等の拭き取りと消毒が徹底されていない場合は、乾燥した後ウイルスが室内に拡散し、感染が拡大するおそれがあります。そこで、嘔吐物等を適切に処理し、さらに室内の適正な換気を行うことが大切です。

*嘔吐物等の処理時とその後は、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います。（室内にウイルスを滞留させることのないようにしてください。）また、換気設備（換気扇等）がある場合には運転してください。

- ・リネン類の消毒

汚物がついたおむつやシーツ等のリネン類を取り扱うときは、必ず、使い捨てのビニール手袋とマスク・エプロンを着用し、汚物が直接皮膚に触れたり、飛沫を吸い込んだりすることのないよう防護してください。汚物が付いたリネン類は専用のビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないよう十分注意してください。汚物を十分落とした後、塩素系消毒液（0.02%次亜塩素酸ナトリウム）に10分間浸すか、85℃で1分間以上になるように熱湯消毒してください。消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。

・入浴
施設内または家庭で下痢や嘔吐をした人がいる場合には、ノロウイルスを含めた感染性胃腸炎が疑われます。症状のある人は最後に浴槽に入るかシャワーのみにするようにしましょう。

・手を触れる場所や身のまわりの物の清潔、消毒
施設内または家庭で人が直接手を触れる場所は、ノロウイルスに汚染されている可能性があります。また、子供は身のまわりの物を直接口にしてしまうことが多く、汚染されていると二次感染の原因ともなります。

（例）手すり、ドアノブ、水道の蛇口、机、イス、引き出しの取っ手、車椅子の押し手、ベッド回り、幼児お散歩用のキャリー、おもちゃ等

作業療法だより



今回は節分についてご紹介したいと思います。節分は、季節の分かれ目の意味で、元々は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日をさしていました。節分が特に立春の前日をさすようになった由来は、冬から春になる時期を一年の境とし、現在の大晦日と同じように考えられていたためだそうです。



諸説ありますが、節分の豆まきでは一般的に炒った豆を使用します。これは魔（厄病、厄災）の目（魔目＝まめ）に豆をぶつけて滅する（魔滅＝まめ）とされています。「炒る」が「射る」に通じており、「魔目」を「射る」ことで「魔滅」となるそうです。

当院でもレクリエーションに積極的な西2病棟のスタッフの協力のもと豆まきを行ないました。鬼に扮したスタッフに目掛けて紅白玉を投げる姿が童心に帰ったようにも見えました。最後は豆の代わりのお菓子を皆でいただき、無事に節分を終えました。

今年は全国的にもインフルエンザが流行っています。当院でも風邪が流行っている病棟もあり、是非とも鬼を退治した勢いで皆さん元気になっていただきたいと思います。

