

食中毒について

食中毒は、「夏だけのもの」と思っている方、いませんか？
ノロウイルスを御存知ですか？
食中毒の一種なのですが、このウイルスは、二枚貝などに多く生息しており、貝類は冬に多く食される事から、冬場に発生する食中毒と思われていました。しかし近年、年間を通して発生しており、貝類を食していない人からも発生する事から、糞便や吐物に触れることで、二次感染をおこす事がわかってきました。主な症状としては、激しい吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、38℃以上の発熱があります。症状は風邪によく似ていますが、下痢がひどいと、脱水症状を起こすので、貝類を食べた後に、下痢を伴う風邪症状があったら、早めに病院へ行きましょう。

予防策として、二枚貝を調理する時には、①表面の汚れを流水で十分に洗いましょう。②加熱をしっかりと行いましょう。③カキを生で食べる時には、「生食用」のものを食べましょう。④調理の前や、トイレに行った後は、手洗いをしっかりと行いましょう。⑤調理に使用した調理器具は、十分に洗浄しましょう。⑥感染者の吐物や、糞便にはウイルスが含まれているため、処理を行うときには、手袋をして、糞便が触れたと思われる箇所は、塩素系の消毒剤で拭き取るとう安心です。また、処理後は手袋をしていても、手袋を外した後に必ず、石鹸で手洗いを十分にしましょう。ノロウイルスによる症状は、3日以内に回復しますが、糞便には2週間程度ウイルスが含まれる事があるため、この間は、予防策を実施しましょう。



ノロウイルス

手洗いの方法について

手洗いの方法について説明します。

- ①手を水に濡らします。
(手首まで十分濡らしましょう。)
- ②液体石鹸を適量手にとります。
(固形石鹸は管理方法によっては表面が汚れている場合がありますので液体石鹸をおすすめします。)
- ③両手を合わせてこすり洗いをします。
- ④手を重ね合わせ、甲をこすりながら洗います。
(指の間は洗い残しの多い場所です。)
- ⑤片方の手の平にもう片方の手の指を立て指先を洗います。
(指先は爪との境に洗い残しが多いです。)
- ⑥両手を重ね、合わせ指の間を洗います。
- ⑦親指を片方の手でねじるように洗います。
- ⑧最後に手首も洗います。
- ⑨指先を上に向けて石鹸を洗い流します。

※指輪・腕時計をしていると、洗い残しの原因になります。必ずはずしてから行いましょう。
手洗いは医療従事者だけでなく、皆さんの日常でも大切です。
外出から帰った後、トイレの後、パソコンを触った後、ペットに触れた後、赤ちゃんのおムツを変えた後、ミルクを作る前・などなど感染力の強い病気が流行する今だからこそ、手洗いを習慣付けられるといいですね。

埼玉県厚生連熊谷総合病院
感染管理認定看護師 棚沢 智之

