

Work on Life はたらくために、大切なことを。

冬に増える嘔吐下痢症
～いざという時の備え～

冬は嘔吐下痢症が増える季節です。ノロウイルスを中心に、嘔吐や下痢を引き起こすウイルスが流行しやすくなります。感染力が強く、家庭や職場でも広がりやすいのが特徴で、突然の嘔吐に慌ててしまうことも…。知っておくと安心な予防と拡大を防ぐポイントをお話します！

嘔吐下痢症と予防

予防の基本は、**石けんと流水での手洗い**です。アルコールだけでは不十分なため、指先や爪の間、手首まで丁寧に洗いましょう。トイレ後や調理前、帰宅時、食事前などは特に意識すると安心です。また、ドアノブやスイッチなど**日常的に触れる場所を清潔に保つ**ことも効果的です。食材はしっかり加熱し、特に**二枚貝は85～90℃で90秒以上**を目安にしましょう。



嘔吐時の処理と感染予防のポイント

〈嘔吐処理セットの準備〉

急な嘔吐に対応できるよう、日頃から準備しておくで安心です。

- 使い捨て手袋
- マスク
- ビニールエプロン
- ペーパータオル
- ビニール袋
- 液体タイプの塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム5～6%)
- 500mLペットボトル



〈嘔吐の処理方法〉

- 1) 換気する
- 2) 防護具をつける
使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用する
- 3) 嘔吐物を覆う
ペーパータオル、古布などで静かに覆う
- 4) 外側から内側へ拭き取り袋へ
飛び散らせないように拭き取り、ビニール袋に入れてしっかり口を閉じる。
- 5) 消毒する (1000ppm)
消毒液に浸したペーパータオルで、嘔吐物があつた場所より広めに拭き取り、使用後は袋へ
- 6) 水拭きする
同じくペーパータオルで水拭きし、袋に入れて処理



〈消毒液の作り方 (500mLペットボトル)〉

- 液体タイプの塩素系漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム5～6%) を使用。
- 1000ppm: **キャップ2杯 (約10mL) + 水で満たす**
※誤飲防止のためラベルは剥がし、「消毒液」と明記し
子どもの手の届かない場所に置く

〈防護具の外す順番〉

処理後は「**手袋→エプロン→手洗い→マスク**」の順で外すと、自分への付着を防げます。手袋は外側に触れないよう丸めて外し、エプロンは汚れた面を内側にし、石けんで手を洗ってからマスクの紐を持って外します。最後にもう一度しっかり手洗いを。

〈衣服・シーツについての場合〉

まずペーパータオルですできるだけ汚れを除去します。そのうえで塩素系漂白剤につけ置く、または85℃以上のお湯をかけてから洗濯しましょう。(ほかの洗濯物とは分けて) 使い捨ての吸水シーツを敷布団の上に事前に敷いておくのも◎

〈トイレも注意〉

嘔吐や下痢の症状がある場合は、使用後に便器の蓋を閉めて流し、便座・レバー周辺を消毒してください。手洗いも丁寧に行いましょう。



急な嘔吐は慌ててしまいがちですが、**手順を知っておくと落ち着いて対応できます**。体調がすぐれないときに無理をすると家庭や職場で広がる可能性があります。**まずは休むことも大切な予防の一つです**。

参考：松江市医師会松江地域連携カンファ嘔吐物の処理手順。
政府広報オンラインノロウイルスに要注意！感染経路と予防方法は？

ご相談は
こちらから

