



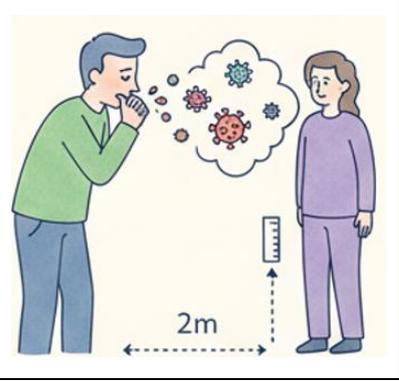
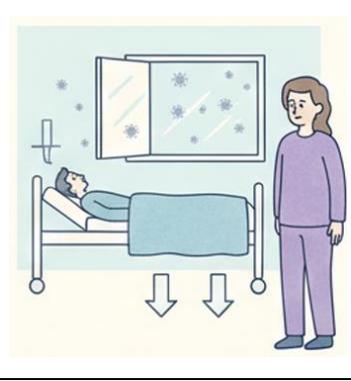
感染対策だより

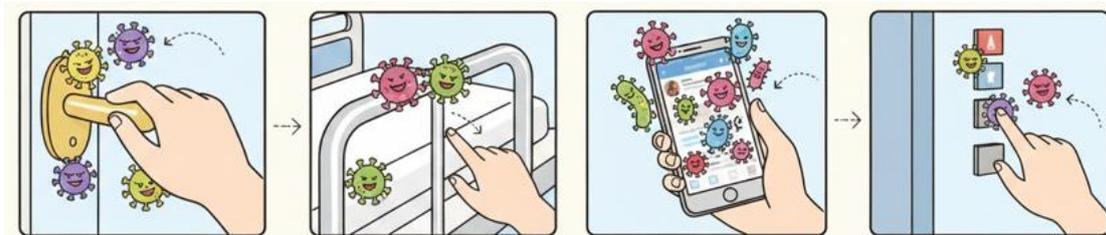
院内感染対策委員会発行：第80号 令和8年2月

冬季は換気が不十分になること、空気が乾燥し喉や鼻の粘膜が弱くなることなどから感染症が流行しやすい季節になります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。「かからない（自分の身を守る）」、「うつさない（大切な人を守る）」ために、今一度感染対策を振り返りましょう。

《感染症の基本について》

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体に入り、増えることで起こる病気です。かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などが含まれます。感染症は、主に次の3つの経路で広がります。

飛沫感染	接触感染	空気感染
		
咳やくしゃみ、会話で出るしぶきから感染	手や物を介して口や鼻に病原体が入る感染	空気中に漂う非常に小さな粒子を吸い込むことで感染



ドアノブ、手すり、スマートフォンなど、私たちが毎日触れる物が感染のきっかけになることがあります。

《かぜとインフルエンザ・ノロウイルスは何が違うの?》

	かぜ	インフルエンザ	感染性胃腸炎 (ノロウイルスなど)
			
症状	発熱 局所症状 (のどの痛み、 鼻水、くしゃみ、 咳など)	高熱(38度以上) 全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛など) 局所症状 (のどの痛み、鼻水、 くしゃみ、咳など)	下痢、嘔吐、吐き気、 腹痛、発熱。 嘔吐は噴き出すような ジェット様(噴水様) が特徴的です。
発症まで	比較的ゆっくり発症	急激に発症	24時間から48時間
流行時期	特に季節の変わり目	1月から2月がピーク	11月から2月

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスのうち、A型とB型の感染力はとも強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

重症化する危険性が高い人は、高齢者、幼児、妊娠中の女性、持病(喘息、呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患)のある人です。 **病院には体の抵抗力が弱い方も多くいらっしゃいます。一人ひとりの行動が、周囲の方を守ることに繋がります。**



《ノロウイルスと嘔吐物処理について》

食中毒予防が必要なのは夏だけではなくありません。食中毒は1年を通して発生します。特に冬になるとノロウイルスによる、感染性胃腸炎や食中毒が流行します。ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛や嘔吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。

《ノロウイルスの感染経路》

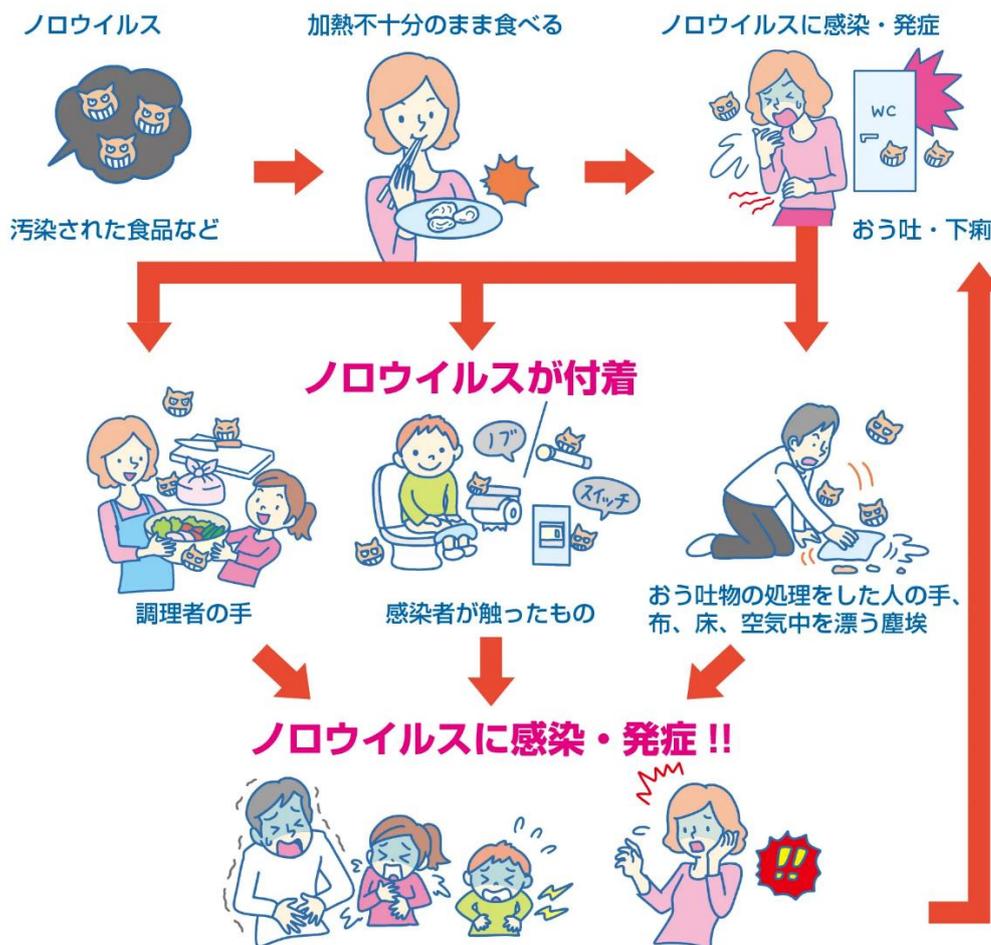
ノロウイルスは以下のいずれでも感染します。

経口感染：ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べる

接触感染：感染者の便や嘔吐物に直接接触して手や指にノロウイルスが付着し口に入る

飛沫感染：感染者の嘔吐物が床に飛散した際などに、飛沫を吸いこむ

空気感染（塵埃感染）：感染者の便やおう吐物が乾燥し、付着した埃とともに吸いこむ



《ノロウイルス食中毒の予防4原則》

1. ノロウイルスを持ち込まない！

持ち込まない



- ・ふだんから感染しないように、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がける。
- ・腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。

- ・食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの「手洗い」をしっかりと行いましょう。

2. ノロウイルスをつけない！

つけない



3. ノロウイルスをやっつける！



- ・食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、中心温度 85℃から 90℃、90 秒以上の加熱が必要です。調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯（85℃以上）で 1 分以上加熱するか、塩素消毒液 ※（塩素濃度 200ppm）に浸して消毒します。

4. ノロウイルスをひろげない！

ひろげない

- ・おう吐物などの処理の際に二次感染しないように適切に対策をすることが重要です。



《おう吐物処理方法》



①マスク、使い捨ての手袋をつけ、おう吐物を、乾燥する前にペーパータオルなどで除去する。



②拭きとったペーパータオルはビニール袋に入れて密封する。



③おう吐物の付着していた場所を浸すように次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。
※次亜塩素酸ナトリウム液は水 1L に台所用漂白剤 20mL で作ることができる。



④使い終わった手袋、マスク、ペーパータオルなどを入れた袋を、別のビニール袋に入れて密封して捨てる。



⑤終わったら、せっけんを使って丁寧に手を洗う。
2度洗いがお勧めです。

もし自身がノロウイルスに感染したと診断された場合は、その旨を職場や学校に連絡し、医師の許可が出るまで自宅で休養します。また、ノロウイルスは、症状が治まってからもしばらくの間、便から排出されますので、引き続き、感染を広げないように手洗いなどの予防を徹底しましょう。

《自分と周囲を守るために》

日常生活でできる感染対策

- ①体調不良時は無理をしない
- ②マスクを適切に着用する
- ③十分な睡眠とバランスのよい食事
- ④室内の加湿（湿度40～60%が目安）
- ⑤人込みや繁華街への外出を避ける

病院を利用される皆さまへ

- ・発熱や症状がある場合は、事前にご相談ください
- ・職員の指示や院内掲示へのご協力をお願いします

感染対策は、日々の小さな心がけの積み重ねです。職員・患者さん・ご家族・

地域の皆さまで、安心できる医療環境を守っていきましょう。

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う



② ゴムひもを
耳にかける



③ 隙間がないよう
鼻まで覆う