

感染症が多くなる季節です。

佐倉東高等学校保健室



感染性胃腸炎

《症状》 ・ 嘔吐、下痢が主症状ですが、その他、軽度(37~38℃)の発熱、腹痛など個人差があります。
・ 体力の弱い人は、下痢、嘔吐などで脱水症状を起こす事がありますので、注意が必要です。
・ 通常、1週間以内で回復しますが、症状回復後も1週間程度はウイルスの排出が続きます。

《原因病原体》 ウイルス(ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど)
細菌(カンピロバクター、病原性大腸菌、サルモネラなど)

《感染経路》 食品や水を介しての経口感染や、吐物、便を介しての接触感染(二次感染)

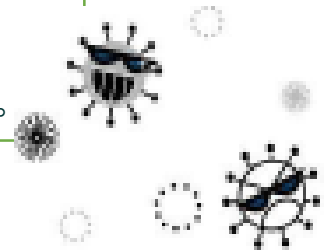
《潜伏期》 ウイルス ; ノロウイルス(1~3日)ロタウイルス(1~3日)
細菌 ; カンピロバクター(2~11日)病原性大腸菌(12~72時間)サルモネラ(12~36時間)

《予防》 1 食事の前やトイレの後に、石けんでよく手を洗いましょう。
2 感染した人の便やおう吐物には、直接触れないようにしましょう。(使い捨ての手袋やキッチンペーパーなどを使って処分しましょう。)
3 調理をする場合は、よく加熱(85℃、1分間以上)しましょう。

《治療》 ウイルスの場合には対症療法が中心となり、細菌によるものは抗生物質などが有効です。

ノロウイルスとは…

- ・ ウイルスの中でも、小型の球形ウイルスで、人の体内でしか増殖しない。
- ・ 感染力が強く、少量のウイルス量でも感染する。
- ・ 低温状態でも長く生き延びるため、冬季に感染性胃腸炎を多く発生させる。



感染拡大・二次感染を防ぐ

- ★ 下痢・嘔吐などの症状がある時は症状がおさまるまで家庭で様子を見てください。
「とりあえず登校」してしまうことで、症状が悪化するとともに感染拡大の原因となります。
- 1 吐物等の拭き取り、汚染された衣類等の片づけの際には、ビニール手袋やマスク等を用いて、直接の接触を防ぐ。
 - 2 吐物等の拭き取りに使用したペーパータオル等や汚染された衣類等は、衛生的に廃棄するか、捨てられないものは塩素系漂白剤または熱湯でつけ置き洗う。
 - 3 吐物のあった床等は、**次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度約 200ppm:市販の塩素系漂白剤の塩素濃度は 5~6%なので 250 倍に希釈)**で浸すように拭き取る。(塩素ガスの発生に注意)
 - 4 嘔吐物等を処理した場合は、必ず十分な手洗いとうがいを行う。

インフルエンザ

《症状》 悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感、咳、痰(たん)、呼吸困難、腹痛、下痢などの胃腸症状 など

- ・ 普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴。インフルエンザに感染すると、1～5日の潜伏期間の後、38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状が現れます。その症状が3～7日間続いた後、治癒に向かいます。
- ・ インフルエンザウイルスには強力な感染力があり、あっという間に広がります。

《原因病原体》 インフルエンザウイルスには、A型・B型・C型の3つがあり、現在流行の中心となっているのはA型とB型。A型は症状が重篤になる傾向があります。

《感染経路》 おもに飛沫感染(くしゃみや咳(せき)などで唾液や鼻水が小さな水滴となって飛び散る)

《潜伏期》 1～3日

《予防》 インフルエンザワクチン予防接種。流行シーズン前の11月ごろの接種をおすすめします。

各自の取組み 1 食事の前やトイレの後に、石けんでよく手を洗いましょう。

2 室内では、加湿と換気をよくしましょう。

3 栄養と休養を十分にとりましょう。



《治療》 インフルエンザ薬の投与

※市販の解熱剤については、使用しない方がよいものもあります。アスピリンなどのサリチル酸解熱鎮痛薬、ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸がその代表的なものですが、自己判断はせず、必ず医師に相談してください。

一般療法；できるだけ安静にし、栄養と十分な睡眠を取ります。インフルエンザウイルスの空気中の活動や感染を抑えるために、加湿器などで室内の湿度を50～60%に保ちます。水分を十分に補います。お茶、スープ、ジュースなど何でもいいので飲みたいものを飲みます。

感染拡大・二次感染を防ぐ

★ 発熱・節々の痛み・悪寒などの症状がある時は症状がおさまるまで家庭で様子を見てください。「とりあえず登校」してしまうことで、症状が悪化するとともに感染拡大の原因となります。

★ 咳やくしゃみを抑えた手・鼻をかんだ手は洗うようにし、マスクでの咳エチケットを！