令和８年 11 月 11 日発行　　愛媛大学総合健康センターニュース号外№165

感染性胃腸炎に注意！

「突然の吐き気・おう吐・下痢」は、ありませんか？



感染性胃腸炎は、ウイルスや細菌などによって起こる感染症です。
特に秋から春にかけては、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が増える傾向があります。
ノロウイルスでは、感染後 24～48 時間で、吐き気・おう吐・下痢・腹痛などの症状が現れます。
症状は通常 1～2 日程度で治まることが多いものの、おう吐や下痢によって脱水を起こすことがあります。
また、感染力が強く、症状が治まった後も便中にウイルスが排出されることがあるため、周囲に感染を広げないための注意が必要です。

予防の基本は「手洗い」

トイレの後、食事の前や調理の前などには、**石けんと流水でしっかり手を洗いましょう。**
ノロウイルス対策では、手指に付着したウイルスを減らすために**石けんと流水による手洗いが重要**です。

こんなときは特に手洗いを！



- トイレの後
- 食事・調理の前
- おう吐物や便を処理した後
- 帰宅したとき

おう吐物の処理にも注意！

ノロウイルスは、感染した人のおう吐物や便などを介して感染が広がることがあります。

注意　おう吐物を素手で処理しない！

おう吐物処理の方法は QR コードから確認 ➡



手袋・マスクを着用して処理し、適切に消毒しましょう。

処理後は、石けんと流水で手を洗いましょう。



「かからない」「うつさない」ために

まずは、こまめな手洗いから！

愛媛大学総合健康センター

汚物（嘔吐物・排泄物等）の処理

【装着するもの】使い捨て手袋（２双）、使い捨てマスク、使い捨てガウン（エプロン）

【物品】拭き取るためのペーパータオル、バケツ、ビニール袋、新聞紙

0.1%次亜塩素酸ナトリウム

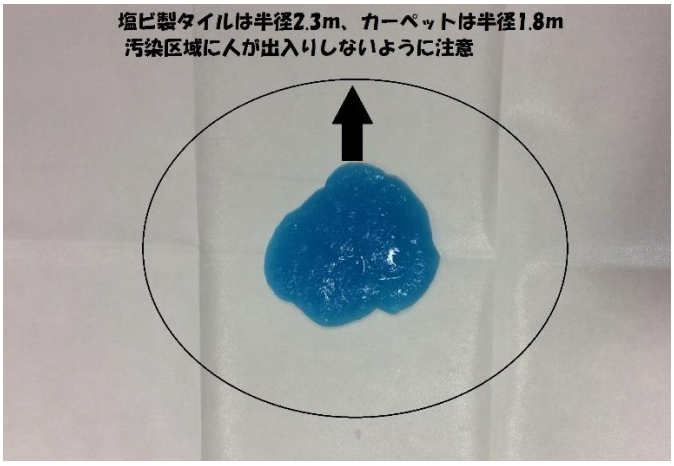
（台所用塩素系泡漂白剤の代用可。

吐物に直接吹きかけないこと。吐物が飛び散り

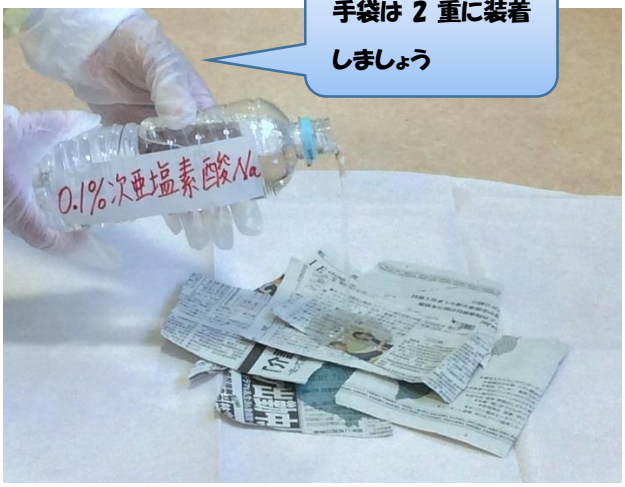
ウイルスが浮遊する可能性があります。）

500mlペットボトルに水をいっぱい（500ml）と、5％の次亜塩素酸ナトリウム原液（台所用塩素系漂白剤）をキャップ2杯入れる。使用の度に作ること。作り置きはしない！

１　嘔吐物は飛散するので、処理中は汚染区域に他の人が近づかないよう注意



２　嘔吐物に新聞紙などをかぶせ、嘔吐物の量と同量の 0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを静かにそそぐ



３　嘔吐物は広がらないようにペーパータオルで外側から取り除く

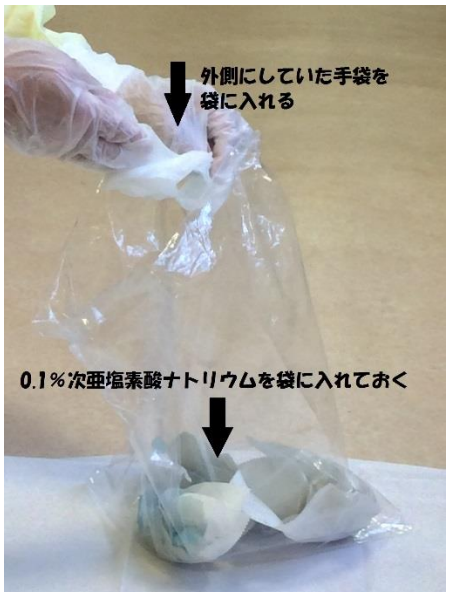
＊同一面でこすると汚染が広がるので注意

＊ここからはきれいなペーパータオルで！

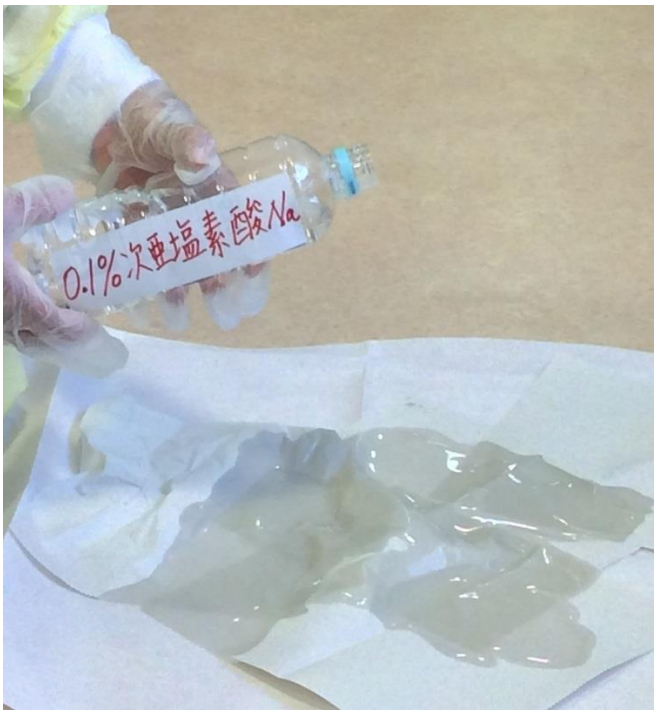
ふき取りは外側から



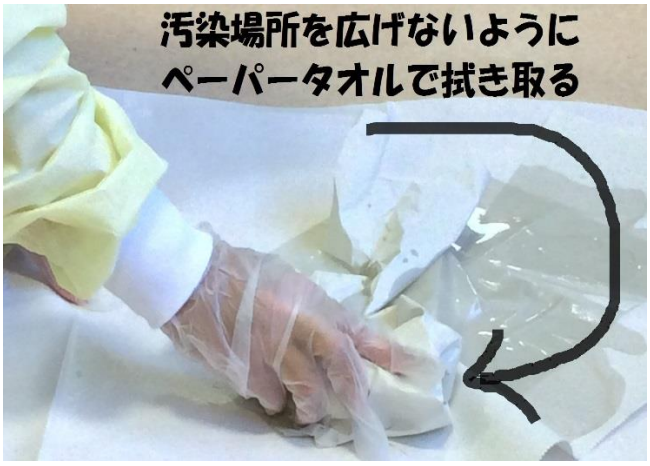
４　拭き取ったペーパータオルは 0.1%次亜塩素酸ナトリウムを入れたビニール袋に入れる。このとき、外側の手袋だけを外し、拭き取ったペーパータオルとともにビニール袋に入れる



５　汚れた床の上にペーパータオルを置き、その上から0.1%の次亜塩素酸ナトリウムをかけて浸し、10分程度おいておく



６　汚染場所を広げないようにペーパータオルで拭き取る。嘔吐物の処理をした人のスリッパの裏側も消毒する



７　拭き取った後は、水拭きする



８　使い捨ての手袋、マスク、エプロンを注意して外し、拭き取ったペーパータオルとともにビニール袋に入れ、袋の口をしっかりと閉める。さらにもう一重ビニール袋にいれ、袋の口を閉めてから捨てる



９　処理後はよく手を洗い、換気をする