

保健室だより



令和7年12月発行
大正大学 保健室

感染性胃腸炎は一年中起こる可能性がありますが、うち約7割はなんと11月～2月に発生しています。この時期の感染性胃腸炎の多くは、ノロウイルスによると考えられます。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は対症療法に限られるので、予防対策を徹底することが大切です。

ノロウイルスについて知ろう！

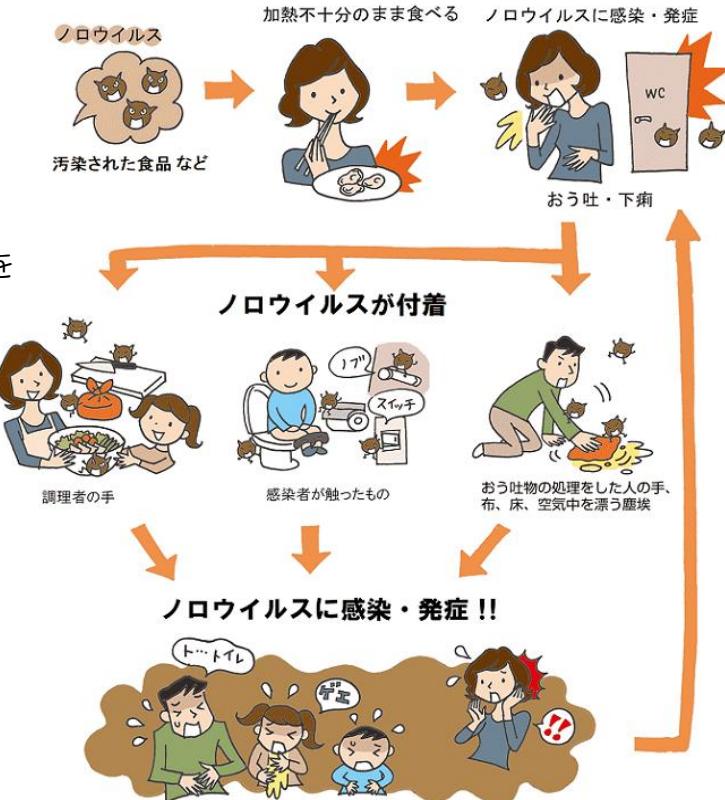
Q1：ノロウイルスってどんなウイルス？

A1：ノロウイルスは、1年を通して発生しますが、特に冬に流行する感染性胃腸炎の原因ウイルスです。ごく少量のウイルスでも強い感染力があり、吐き気・嘔吐・下痢などの症状を引き起こします。

健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化する恐れがあります。

Q2：どうやって感染するの？

A2：主に経口感染です。
汚染された食品や水、感染者の便・嘔吐物に触れた手を介して口に入ることで感染します。飛沫や空気感染も報告されています。



ノロウイルスに感染してしまったら

【ノロウイルス感染が疑われる症状】

- ・主な症状は**吐き気、嘔吐、下痢、腹痛**であり、発熱は伴わなかったり、軽度の場合が多い
- ・伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間程度、症状は1～2日続く

【ノロウイルス感染症の治療】

現在、**ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。**

- ・水分と栄養の補給を充分に行い、休息する
- ・脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行う
- ・止しや薬（いわゆる下痢止め薬）は、使用しないことが望ましい



【ノロウイルスの感染が疑われたら】

- ・無理をして仕事や学校に行こうとせず、医療機関にかかりましょう。ノロウイルス（感染性胃腸炎）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する。
- ・症状があるときは、なるべく食品を直接取扱う作業をしないことも大切です。

本学では、**感染性胃腸炎と診断された場合、医師により感染のおそれがないと認められるまで出席停止となります。**

大学のHP、保健室のページにある『学校感染症と出席停止について』の項目をご確認ください。

感染を広げないために！ 処理の方法

食器や環境などの消毒のポイント

○感染者が使ったり、おう吐物が付いたりしたものは他のものと分けて洗浄・消毒する。

○食器などは、熱湯（85°C以上）で1分以上加熱するか、塩素消毒液に浸して消毒する。

○ドアノブなども、塩素消毒液などで消毒する（塩素消毒液は金属腐食性があるため、ドアノブは消毒後、薬剤を拭きとる。）。

○カーテンや衣類を洗濯するときは洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぐ。

○85°C以上1分以上の熱水洗濯、塩素消毒液による消毒、高温の乾燥機使用などを行うと、より殺菌効果が高まる。



おう吐物の処理方法



①マスク、使い捨て手袋を着け、おう吐物が乾燥する前にペーパータオルなどで除去する



②ふき取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消毒液で消毒する

次亜塩素酸ナトリウム溶液は水1Lに台所用漂白剤10mlで作ることが出来る
※商品によって異なる



④使い終わった手袋、マスク、②のペーパータオル等を入れた袋を、別のビニール袋に入れて密封する
換気は屋内への拡散防止のため、嘔吐処理が終わってから空気の流れに注意して行う
終わったら、石けんを使って丁寧に手を洗う

脱水症状に注意しましょう

脱水症とは、嘔吐や下痢、大量の汗などによって、体から水分やナトリウムなどの電解質が失われた状態で、口や皮膚の渴き、尿量の減少、重症化すると頭痛や意識障害も出現します。おう吐直後は口をゆすぐ程度にし、30分程度はおう吐しやすい状況なので、水分摂取を控えましょう。

おう吐が止まり顔色が戻ってきたら、吐き気を誘発しないように少量ずつ摂取しましょう。小さじ1杯（5ml）から開始して、休憩をとりながら1時間あたりコップ1杯程度を目安に。水分摂取には、刺激にならないように水や白湯、可能であれば経口補水液がおすすめです。



水分が摂取できない、嘔吐や下痢を繰り返し脱水症状が重症化してきた場合は医療機関へ受診しましょう。

12月のレシピ

じゃがいもとひき肉のスープ煮



材料 (1人分)

じゃがいも	中1/2個	玉ねぎ	1/4個	水	1カップ
合びき肉	50 g	ピザ用チーズ	20g	顆粒コンソメ	小さじ1/2

塩・コショウ 少々

作り方

- ・じゃがいもは1cm幅の棒状に切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ・耐熱のスープカップに、じゃがいもを並べ、フワッとラップをし電子レンジで2分加熱。
- ・玉ねぎとひき肉を加えて水と顆粒コンソメを入れ、さらにラップをして2~3分加熱。
- ・肉に火が通ってじゃがいもが柔らかくなったら、塩コショウとチーズをかけて、余熱でチーズが溶ければ出来上がり。

今月の花

12月の花：ポインセチア

花言葉：「祝福」「幸運を祈る」「わたしの心は燃えている」

