

## おうちで役立つ感染対策 ～冬の感染性胃腸炎対策～

自治医科大学附属病院 感染制御部長・教授 笹原鉄平

### 冬に流行する感染性胃腸炎

冬に流行しやすい感染症の一つに「感染性胃腸炎」があります。感染性胃腸炎（以下、胃腸炎）は、腹痛・下痢、吐き気や嘔吐などを主な症状とする感染症の総称です。胃腸炎を起こすウイルスには特効薬がないため、感染した場合は安静にして治るのを待つしかありません。自然に良くなるとはいえ、例えばノロウイルス胃腸炎では大人でもキツイ症状が出ますし、赤ちゃんや高齢者では命に

関わるほど重症化することもあります。

このコーナーでは、筆者自身が日常生活で胃腸炎（とくにノロウイルス胃腸炎）に対して気を付けているポイントを紹介します。なお、家庭での感染対策については研究が十分行われておらず、科学的根拠が確立していません。専門家としての筆者の経験に基づく私見ですので、ご理解ください。

### 感染性胃腸炎予防の原則

胃腸炎は、原因となるウイルスが口から消化管内に侵入することにより発生するため、予防の原則は原因ウイルスが口に入らないようにすることです。では、具体的にどう気を付ければ良いのでしょうか。最初のステップは、身の回りで胃腸炎が流行しているかを知ることです。感染症の流行状況は県のホームページ(<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e60/tidctop.html>)から確認できます。流行している時期にのみ集中的に気を付ける、というスタンスでよいと思います。

### 危険なのは生ガキだけじゃない！

胃腸炎の原因の一つノロウイルスは、二枚貝（牡蠣が有名）に濃縮されて存在します。加熱すれば感染性がなくなるため、ノロウイルスのいない環境で養殖した「ノロウイルスフリー」の牡蠣以外は生食せず、加熱してから食べるようにします。また、感染者の手指を介してウイルスが食品に付

着するケース（食品の2次汚染）もあります。刻み海苔や職場の缶入りクッキーによる集団感染も発生しています。心配な方は、胃腸炎の流行時期には不特定多数が触れる食べ物を避け、外食などでも加熱されて提供されるものを食べるようにしてはいかがでしょうか。

### 見えないウイルスに要注意

最近では、便座クリーナーや「フタをしめて流しましょう」という表示が設置されたりと、トイレの衛生管理の意識が向上しています。しかし、リスクは他にも隠れています。排便後にトイレトーパーでお尻を拭くと、目には見えませんが、拭いた手に排泄物由来の微生物が多く付着します。このため、トイレ内の手指で触れる場所（ボタン、レバーなど）はすべて汚染されていると思ってく

ださい。トイレ内では口の周りを触らない、トイレ使用後は石けんと流水で30秒～1分以上かけて念りに手を洗うことを徹底しましょう。また、手を洗ったあとでは、筆者は肘を使ってドアを開ける、蛇口のハンドルなどは利き手と逆の左手を使うというマイルールを設定しています。赤ちゃんのいる家庭では、オムツ交換台・授乳室などの汚染にも注意しましょう。

### 家庭でも手指を清潔に保つ

家庭でも、予防の原則は「原因ウイルスが口に入らないようにする」です。トイレが複数ある家庭では、胃腸炎感染者用のトイレを決めておきましょう。トイレ使用後の便器消毒については、塩素系消毒薬を用いる方法が知られていますが、現実的にはトイレに行く度、完璧に消毒するのは骨が折れます。このため筆者は、下痢・嘔吐をした便器には、日常的に使用している市販の便器用ジェル洗剤を便器内にかけて30分程度の換気時間を設けたあとフタをして洗浄し、便座・フタ・手すりなど直接手で触れる場所を市販のトイレクリーナーで簡単に拭くのみをしています（便や吐物が付着した場合には塩素系消毒薬で拭き消毒）。家族にはトイレ後の手洗いを徹底してもらいます。この手洗いが最も重要で、汚染されたトイレからウイルスを拡げないことがポイントです。手を拭くタオルも、共有しないようにします。