

胃腸炎だけど調理しても良い？

仕事としての調理はアウトですが、家庭内で胃腸炎の方が料理を作らざるを得ない場合は、マスクを着用し、手をよく洗ったうえで調理用の使い捨て手袋を着用しましょう。直接触れて提供する生野菜などは避け、最終的に加熱して食べる料理がおすすめです。ちなみにノロウイルスの場合、感染者が使用した食器類は、洗浄前に熱湯や漂白

剤で消毒することが勧められています。ただし、熱水式の食洗器があればそのまま洗っても構わないと思います。また、表面がツルツルした食器であれば、普通の洗剤でも良く洗い流すことで物理的にウイルスが除去されると考えられます。ただし、食器洗いのスポンジとシンクは、使用後にキッチン用の漂白洗剤で消毒することをお勧めします。

簡易エチケット箱を活用！！

我が家では、寝室に簡易的なエチケット箱を設置しています(図1)。感染性胃腸炎が保育園や学校などで流行している時期には、エチケット箱を増設します。この箱はコストがほとんどかからず、片付けが安全かつ楽に行えます。カーペットや布団などが吐物で汚れることを防ぐことで、保護者が感染するリスクも減らすことができるでしょう(吐物の片付けは、家族が感染する大きな原因の一つです)。



図1. わが家の寝室に設置された簡易エチケット箱。段ボール箱の内側にゴミ袋を2枚重ねて被せる(外側のごみ袋が吐物に汚染されないよう調整)。ゴミ袋の底にちぎった新聞紙を入れて出来上がり。使用後は、使い捨て手袋とマスクを装着して内側のごみ袋の口を縛る。手袋を外してゴミ袋の中に捨て、素手で外側のごみ袋の口を縛って箱ごと玄関などに持って行く(新しい箱を設置)。その後の手洗いも忘れずに！さらにわが家では、子どもに胃腸炎症状が出現すると、数日間は枕の下に吸水シートを敷くようにしています。

ゴミ袋で嘔吐用簡易ポンチョ

小さなお子さんが胃腸炎になった場合にも大変なことがありますね。何度着替えさせても吐物で汚してしまい、着るものがなくなった経験はありませんか？ また、具合が悪くぐずっているお子さんを抱っこしなければならず、抱っこしながら嘔吐。結局子どもも大人もゲロまみれ。ポロポロになりながら看病して子どもが回復する頃には大人が嘔吐。一家で胃腸炎を受け入れるという作戦(?)もありますが、私が行った工夫はゴミ袋を利用した簡易ポンチョづくりです。

図2のように、ゴミ袋に穴を空けて切れ込みを入れるだけで完成します。滑る素材のものは、抱っこする際に危険なので避けた方が良いでしょう。図3のように抱っこしながら、お互いの衣服をガードします。わが家では、まだ子どもが小さいころに、このポンチョが活躍しました。

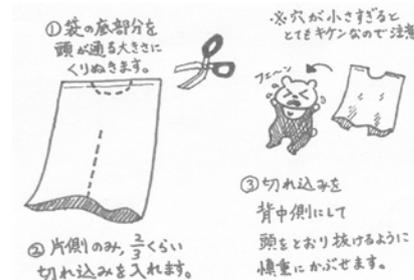


図2. 簡易ポンチョの作り方。30-40L程度の大きさの袋が使いやすい。



図3. 簡易ポンチョの使い方。左：背中の切れ込みから片腕を入れて抱っこ。袋が保護者の衣服をなるべく覆うようにする。右：吐きそうになったら、袋の裾を持ち上げてすり鉢状に調整し吐物を受け止める。嘔吐が治まったら、背中の切れ込みから袋をちぎって脱がせ、吐物をこぼさないように端を縛って別のゴミ袋に捨てる。新しいポンチョを着せる。

おわりに

いかがだったでしょうか。感染性胃腸炎の対策について、なるべく他では見かけない内容を意識して書いてみました。他にも載せきれない事がたくさんありますが、ここまでにしたいと思います。感染症は、対策をいくら頑張ってもかかるときにはかかりますので、神経質になりすぎるのも考えものですが、ちょっとした工夫や配慮でリスクを減らすことができるのも事実です。日常生活でもバランスよく感染対策を行い、元気に過ごせるようにしましょう。笑う門には福来る、運気を上げて新年を迎えましょう。