

# 家庭や施設における 二次感染予防リーフレット

「O157」「細菌性赤痢」「コレラ」「腸チフス」

「パラチフス」などの腸管感染症について



## 腸管感染症って何？

腸管感染症とは、病原体が人の口から入り、腸内で増えて下痢や腹痛などをおこす病気です。

腸管感染症は、感染症のひとつであり、受診した医療機関から保健所に報告があげられます。

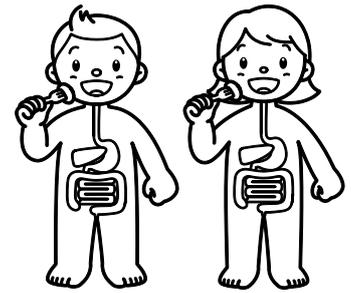
細菌性赤痢、コレラ、腸管出血性大腸菌（O157など）、感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルスなど）があります。

下痢や腹痛などの症状がある場合は、脱水症状にならないように水分を十分にとり、医療機関で診察を受けましょう。

家庭や特定の集団で、複数の人に下痢や腹痛などがおきた場合は、医師に相談し、指示を受けてください。

治療は、抗菌薬の服用や症状に合わせた治療を行います。治療後の検便で、便から病原体が消えれば、治癒したことになります。

ただし、病気によっては、治療後に、再び便の中に病原体が出ること（再排菌）もあります。治療後の経過を見ることも大切です。



## こんなときには二次感染に注意

腸管感染症では、病原体が便に出ます。この病原体が、手指や食品、物品に付いて他の人の口に入ると、その人も感染します。

感染がほかの人に広がることを二次感染といいます。

細菌性赤痢や腸管出血性大腸菌感染症では、ごく少量の菌で感染し発病します。

排便後の世話をする。  
(排便後の後始末ができない)

下痢症状が続いている。

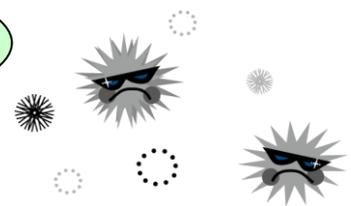
こんな時は  
二次感染に  
注意！！

下痢はなくなったが、便の病原体が消えていない。

家庭、保育園、幼稚園、施設などふれあいの多い集団生活



◆二次感染予防の注意はいつまですればいいの？  
患者さんが下痢をしている間は、特に二次感染の危険が高くなります。排便の後始末や手洗いが十分できない場合は、治癒するまで注意が必要です。



## 手洗いは、二次感染予防の基本です

便には、たくさんの細菌が含まれています。目に見えない病原体は、直接、間接に手指などに付いて、二次感染の原因となります。腸管感染症をひきおこす病原体を手から落とすには、手をこまめに洗うことが重要です。



## トイレの後は手を洗いましょう

### ◇排便後の手洗い

病原体は重ねたトイレットペーパーにしみこんで、手に付きます。おしりを拭いた後、できるだけ他のところに触れないようにして、すぐに手を洗います。手洗いはトイレの中でできれば理想的です。

また、ポンプ式石けんや水道の蛇口、トイレのドアノブ、水洗レバーはペーパータオルを使うなどして、手洗い前に直接触らないようにします。

**注意！**



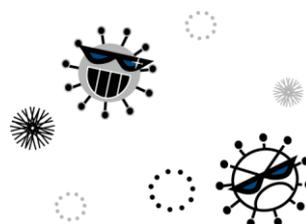
蛇口は清潔にしましょう。  
必要に応じて消毒をしましょう。  
洗った手を再び汚染させないようにしましょう。

## 排便後

ペーパータオル等を使い手洗い前に直接触らない。

## 手洗い後

洗った手を再び汚染させないように汚染された蛇口を直接触らない。



# 手洗いの手順

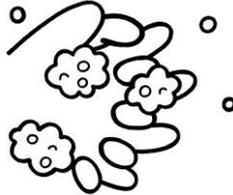
～外出後は、手洗い・うがいをする習慣をつけましょう～



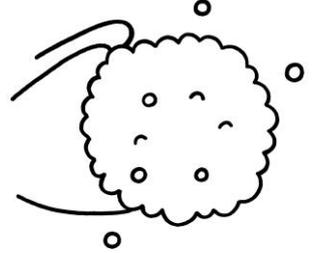
**1** 両手のひらを  
よくこすりましょう。



**2** 手の甲も  
よくこすり洗いしましょう。



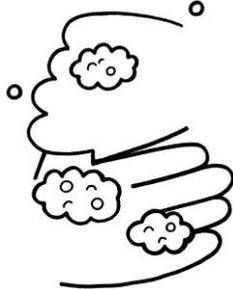
**3** 指先はとくに  
入念に洗いましょう。



**4** 指の間も  
くまなく洗いましょう。



**5** 親指と手のひらも  
ていねいに…。



**6** 手首も  
忘れずに…。



**7**



**8**



●手を洗うときは、時計や指輪をはずす。

●爪は短く切っておく。

1. 流水で手を十分に濡らす。

2～6. 水を止めてから液体石けん等を用い、洗い残しの多い部位（指先、指の間、手首および親指の付け根）に注意して、約20秒程度手指全体を強くこすり合わせる。

7. 手の高さは腕より低くして、指から水が落ちるように流水で十分にすすぐ。

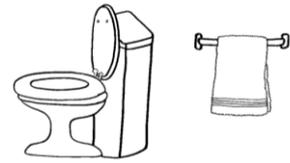
7.すすぐときに、水が衣類や床に跳びはねないようにする。

8. 洗い終わったら、ペーパータオルなどを用いて、両手を完全に乾かす。

9. 水道の栓は、できるだけ直接手で触らないようにして閉める（手の再汚染を防止するため）。

※ 手洗い後、ハンドクリーム等の保湿剤を使用するなどして手荒れ対策にも気を付けましょう。

## トイレを清潔に



下痢便の飛沫が付きやすいところは、日頃からこまめに掃除をし、消毒を必要に応じて行います。

消毒する場合は、汚れをあらかじめ落としてから、消毒液を含ませた布等で拭きます。噴霧で行う場合は、消毒液がすぐに乾燥しないように十分な量を噴霧し拭きとります。

トイレ掃除のときは、専用の手袋を用いて、汚物に直接触れないようにします。手袋を外したあとも手洗いをしましょう。



- \* 下痢などの症状がある時は、石けんやタオルは専用のものにしましょう。
- \* 排便後は、トイレのドアノブや水洗レバーを直接触らないにしましょう。
- \* 消毒は、消毒用アルコールや逆性石けん、次亜塩素酸ナトリウムなどを含ませた布で拭きましょう。

## 排便のお世話の後にも手洗いを

### ◇排便後のお世話

乳幼児などでおむつを使用したり、下痢がひどく自分では後始末ができない場合は、周囲の大人が、排便後のおしりを拭いてきれいにします。

おむつ交換は、できるだけ乳幼児の遊び場でなく、掃除（消毒）しやすい一定の場所で行います。下痢のひどい時は汚れてもよい敷物の上などで行い、汚染したらそのまま捨てます。

また、床にも汚れが広がった疑いがあるときは、消毒を行います。

排便の世話の後には、他のところに触らずに、すぐに手を洗います。便には直接触れずに、使い捨ての手袋等を使いましょう。

手袋をはずした後もよく手を洗います。



### ◇おむつ

紙おむつは、便を落とした後、しっかり封をして処理しましょう。（廃棄は、各自治体の廃棄方法にしたがってください。）

布おむつは便をトレイに捨て、汚れを水ですすいで落とします。すすいだ汚水はトイレに捨てましょう。確実に消毒する場合には、塩素系漂白剤に 30 分漬けましょう。そのあと洗濯をしてよくすすぎ十分に乾燥させます。



- \* 汚物は素手では触らないようにしましょう。
- \* 汚物を処理した後は、よく手を洗い必要に応じて消毒薬を使用しましょう。
- \* 手袋を外した後も、しっかり手洗いをしましょう。

## 食事作りの前、食事をする前に手洗いを

病原体が食品や食器に付くのを防ぐため、調理の前には、手を必ず石けんと流水で洗いましょう。

手洗いの水が、清潔な食品、食器、調理器具に飛び散らないよう、手洗いは洗面台で行うことが理想的です。ただし、調理中のこまめな手洗いは流し台で行っても問題はありません。



便から病原体が消えるまで、患者さんは調理を控えましょう。

患者さんが十分に手を洗わないで、調理をしたり直接食品に手をふれると、食品を介して感染が広がる危険があります。法律では、病原体が身体から消えるまでは直接食品に手をふれるような調理業務等にはつけないことになっています。家庭内でも、調理はしないようにしましょう。

やむをえない場合は、手を十分に洗い消毒を行います。

### <調理の注意>

- 加熱できるものは中までしっかり加熱します。
- 作った食事はできる限り早く食べましょう。
- 食器や調理器具、洗浄後に熱湯をかけたり、消毒液に漬けて消毒します。消毒後は水洗いし乾燥させます。
- 冷蔵庫の中もきれいに掃除をしましょう。



## お風呂の前に、おしりをきれいに

風呂の湯につかる前に、まずよくおしりを洗い、病原体を落とします。

下痢のある患者さんの入浴は一番最後にします。

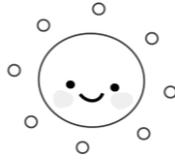
他の家族との混浴はさけましょう。風呂の水は毎日かえて、浴槽や風呂の床、洗面器、椅子なども清潔に掃除をします。タオルやバスタオルの共用はやめましょう。

汚物に触れた掃除用具、スポンジもよく洗って熱湯消毒または消毒剤につける。



- \* お湯は毎日かえ、使用後の浴槽は流水と石けんで十分に洗い流しましょう。
- \* 乳幼児のベビーバスも、毎回ていねいに洗い、最後に熱湯をかけておきましょう。
- \* 乳幼児は、患者のあとには入浴させないようにしましょう。

## 下着や衣類の洗濯と消毒



患者さんの便で汚れた下着、衣類、寝具は、他の家族のものとは別に洗濯します。よくすすいで日光でよく干すか乾燥機を使用したり、薄い布なら、たんねんにアイロンをかけるのも効果的です。

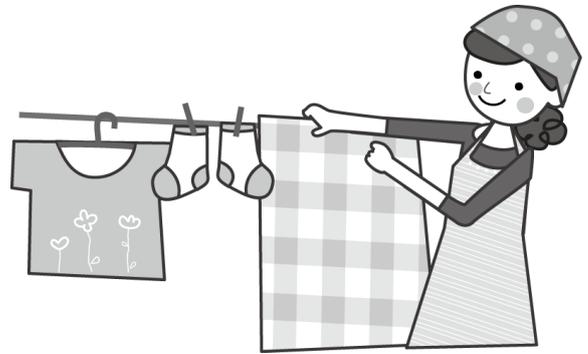
ふとんは日光でよく干します。便で汚れてしまった場合は、家庭での洗濯が不可能であれば、事情を説明してふとん洗濯業者などに依頼をしてください。

①付着した便を取り除き、汚れを落としすすぐ。汚水はトイレに捨てる。(ゴム手袋使用)

②消毒が必要であれば塩素系漂白剤に(次亜塩素酸ナトリウム)30~60分つける。  
熱湯につけてもよい。

③家族のものとは別に洗濯する。  
家族のものが先。患者さんのものは後。

④衣類、ふとんは日光に干しよく乾燥させる。



## 遊びの注意

下痢をしているときは、集団で遊ぶのを控えましょう。

薬の服用が終わった後も、検便で便に病原体がないことを確認した上で集団遊びに参加します。

◇遊ぶ前、遊んだ後に、手洗いを十分に行いましょう。

◇口に運ぶおもちゃなどは、きれいに拭き、必要に応じて煮沸などの消毒をします。

◇下痢や熱があるときは、プールや水遊びは控えましょう。

◇日ごろ、子どもと一緒に遊んでいるペットの様子が、いつもと違うときは、獣医師に相談してください。



細菌性赤痢、コレラ、腸チフス、パラチフスなどでは、治ゆするまで、学校は出席停止となります。保育園や幼稚園への登園も控えましょう。

# 家庭で使いやすい消毒薬とその使い方

～薬品名、適用対象、使用方法と留意点～

## ●塩化ベンザルコニウム

多くの細菌、真菌に有効。結核菌および大部分のウイルスには無効。

手指 (0.1%)	石けんで手洗いし十分にすすいだ後、薬液を使って手を洗う。 * 一般の石けんと同時に使うと効果が上がらない。
便器、トイレのドアノブなど (0.1~0.5%)	薬液に浸した布で拭き取る。 * ゴム製品、合成樹脂などへの使用は控える。

## ●エタノール (70%)

多くの細菌、真菌、ウイルスに有効。

手指	手洗い後、脱脂綿やウェットティッシュ等に十分に薬液を含ませて拭き、自然乾燥させる。※手が荒れやすいので注意。
便器、トイレのドアノブなど	布やウェットティッシュに十分に薬液を含ませて拭き、自然乾燥させる。表面が十分ぬれる程度に薬液を噴霧し、同時に拭き取る。 * ゴム製品、合成樹脂などは変質するので長時間浸さない。

## ●塩化ベンザルコニウムアルコール、グルコン酸クロルヘキシジンアルコール

多くの細菌、真菌、一部のウイルスに有効。

手指	手洗い後、薬を 5ml 手に取り、すり込む。 手洗い後、薬液を十分に含ませたティッシュ等で手を拭く。
便器、トイレのドアノブなど	薬液を十分に含ませた布で拭き取る。

## ●次亜塩素酸ナトリウム

多くの細菌、ウイルスに有効。結核菌や一部の真菌では無効。

便器、トイレのドアノブなど (0.02%)	薬液を十分に含ませた布で拭き取る。 ただし、金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は 10 分ほどたったら水拭きする。
下着、衣類、シーツなど (0.02%)	衣類の汚れを落とし、薬液に 30 分漬けた後、洗濯する。 漂白作用があるので注意する。
便・おう吐物で汚れた便座や床など (0.1%)	薬液を十分に含ませた布で拭き取る。 ただし、金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は 10 分ほどたったら水拭きする。液を十分に含ませた布で拭き取る。

※消毒薬は、使用上の注意をよく読んで使いましょう。

※消毒薬の使用にあたっては、目に入れたり、吸い込んだりしないように、注意しましょう。

もし、目に入った場合は、すぐに流水で洗い流しましょう。

※消毒薬は、子供の手の届かない所に保管しましょう。

※具体的な商品名は保健所にお聞きください。

## 消毒液の作り方

消毒薬品名	用途	濃度	キャップ1杯	希釈倍数	希釈液
塩化ベンザルコニウム 10%	手指の消毒	0.1%	5ml	100倍	500ml
	家具・器具・物品の消毒	0.5%		20倍	100ml
次亜塩素酸ナトリウム 6%	家具・器具・物品の消毒	0.02%	5ml	300倍	1500ml
	便・おう吐物で汚れた便座や床などの消毒	0.1%		60倍	300ml

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の疑いがあるときの消毒は、次亜塩素酸ナトリウムを使用してください。



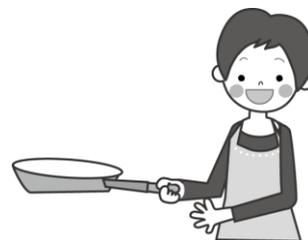
哺乳びん 7分  
乳首 3分



## 加熱による消毒



乾燥機



食品は中心まで加熱



- \* 消毒薬は、汚れを落としてから使いましょう。
- \* 消毒薬の使用温度は室温が効果的です。
- \* 消毒薬は適正な温度と消毒時間を守りましょう。
- \* 消毒薬の有効期限を確認しましょう。
- \* 消毒薬の保管場所に注意しましょう。とくに子ども手の届かない場所に保管しましょう。

## 保健所がお手伝いします



ご家庭で腸管感染症の患者さんがでた場合には、保健所の職員が、  
おうかがいし、感染源の調査をさせていただきますので、ご協力をお願いします。  
また、二次感染の予防につきましても具体的に指導いたします。

腸管感染症以外の感染症が家庭や施設で起きたり、心配な点や不明な点がありましたら遠慮なく、お近くの保健所にご相談ください。

感染症は、誰でもかかる可能性がある病気です。患者さんが安心して治療を受けられるように、周囲の方の温かいご協力をお願いいたします。

### <県内保健所一覧>

保健所名	担当課	電話番号
水戸保健所	保健指導課	029-241-0100(代)
ひたちなか保健所	健康指導課	029-265-5515
常陸大宮保健所	保健指導課	0295-52-1157
日立保健所	保健指導課	0294-22-4188
鉾田保健所	健康指導課	0291-33-2158
潮来保健所	保健指導課	0299-66-2114
竜ヶ崎保健所	保健指導課	0297-62-2161
土浦保健所	保健指導課	029-821-5342
つくば保健所	健康指導課	029-851-9287
筑西保健所	保健指導課	0296-24-3911
常総保健所	健康指導課	0297-22-1351
古河保健所	健康指導課	0280-32-3021

○腸管感染症の詳細については、国立感染症研究所 感染症疫学センターのホームページをご覧ください。

<http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>