



# ウイルス性胃腸炎と細菌性腸炎



1年の中で最も寒いといわれている  
 2月になりました。空気が乾燥する  
 この時期には、インフルエンザや感染症の風邪  
 にかかりやすくなります。外出中はマスクを着用し、  
 口と鼻の粘膜を保護するように心がけましょう。  
 今月は、「**感染性胃腸炎**」について紹介します。

## 感染性胃腸炎とは？

ウイルスや細菌などが原因となって引き起こされる腸の病気  
 突然の嘔吐・下痢・腹痛や発熱などの症状を起こします。



## ウイルス性胃腸炎

種類	潜伏期	症状や特徴
ノロウイルス	12~48時間	激しい嘔吐・下痢の症状 冬期に多いが年間通して発生する
ロタウイルス	1~3日	39度台の高熱で、便の色が白っぽくなることもある 2~3月にかけて流行する
アデノウイルス	5~7日	下痢や腹痛が主な症状で、発熱や嘔吐は 目立たない。症状が下痢だけのケースもある

## 細菌性腸炎

種類	潜伏期	感染経路
カンピロバクター	1~7日	食肉類、特に鶏肉に多く存在する細菌 犬・猫などペットのふんにも要注意!
サルモネラ	半日~2日	食肉類、生卵、ペット(特にミドリガメ)から 感染することのある細菌





## ウイルス性胃腸炎の予防



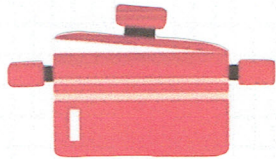
石けんによる手洗い

手に付着したウイルスを減らすのに最も有効です



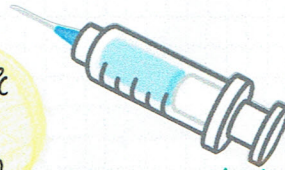
ウイルスの除却

アルコールでは効果が不十分  
家庭用の塩素系漂白剤でウイルスを失活化できます



食品をしっかりと加熱

中心部が85℃~90℃で90秒以上加熱しましょう



ワクチンの接種

ロタウイルスにのみ予防接種があります

## ～次亜塩素酸ナトリウム液 500ml の作り方～



準備するもの

使い捨てビニール手袋、マスク、500ml ペットボトル  
家庭用の塩素系漂白剤(キッチンハイターなど)

作り方

キッチンハイター原液5ml(ペットボトルキャップ約1杯)をペットボトルに入れ、水道水500mlを入れて振り混ぜたら完成!

マジックで大きく消毒液と書いて誤飲しないようにしましょう

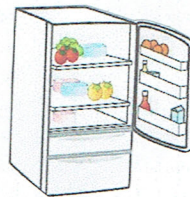
※作りおきはせず、色落ちするものへの使用には注意!

## 細菌性腸炎の予防



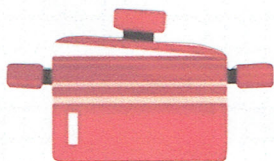
細菌をつけない

ウイルス性胃腸炎と同じ石けんを使ってしっかり手を洗いましょう



増やさない

冷蔵庫などで肉のドリップ(血を含む水分)が他の食品にかからないように注意しましょう



やっつける

鶏肉のサルモネラ汚染率は20~30%と言われています。特に鶏肉や卵は十分に加熱調理しましょう。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安!

