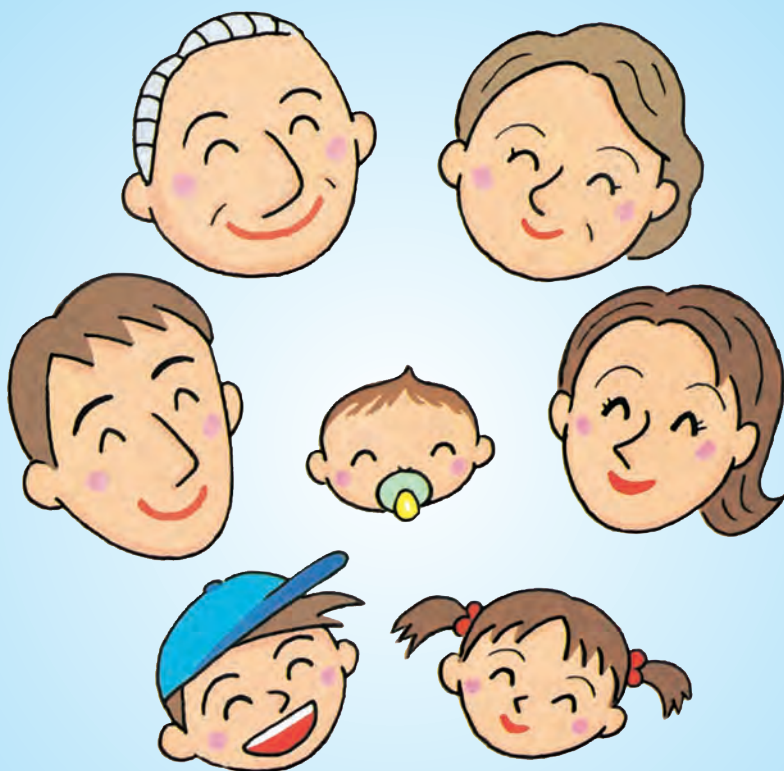


# 家庭や施設における 二次感染予防 ガイドブック

「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



特 別 区

## 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。

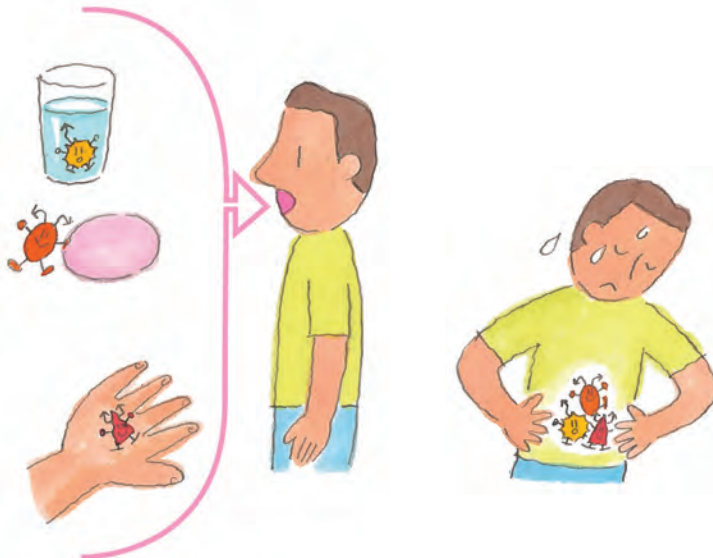
細菌性赤痢、コレラ、腸管出血性大腸菌（O 157 など）、感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルスなど）があります。

下痢、腹痛やおう吐などの症状がある場合は、脱水状態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さいはいきん（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。



◆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、治ゆ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取り除くには、手をこまめに洗うことが重要です。

手洗いのタイミングは①トイレの後、②排便のお世話（オムツ交換など）の後、③調理の前・食事の前です。

# 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！ 必要に応じて消毒を。  
洗った手を再び汚染させない！

### 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

- ① 石けんを使い十分にこすり洗いをしましょう。
  - ② 手洗い後の手拭用タオルは共用せず、ペーパータオル等を使い毎回タオルを交換するか、個人用タオルを利用してください。
- ★ 水道の蛇口は洗う前の手で触れているので、手と一緒に洗うかペーパータオルを利用して蛇口を締めると、手の再汚染を防ぐことができます。

## 【流水による手洗いの手順】

### 手洗い前のチェックポイント

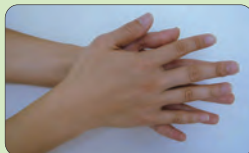
- ◎ 爪は短く切っていますか？
- ◎ 時計や指輪ははずしていますか？

### 汚れが残りやすいところ

- ◎ 指先や爪の間
- ◎ 指の間
- ◎ 親指の周り
- ◎ 手首
- ◎ 手のしわ



- ① 石けんをつけ、手のひらをよくこする。



- ② 手の甲をのばすようにこする。



- ③ 指先・爪の間を念入りにこする。



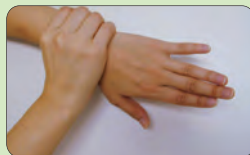
- ④ 指の間を洗う。



- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗う。



- ⑥ 手首も忘れずに洗う。



- ⑦ その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす。

## トイレを清潔に

下痢便のしぶき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、便などを可能な限り取り除いてから、消毒液を含ませたペーパータオルなどで拭きます。

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



- \* 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を。
- \* 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。
- \* 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く (11 ページ参照)。

# 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。

便には直接触れずに、使い捨ての手袋等を使いましょう。

排便のお世話は、他のところを触らずに、すぐに手を洗います。

（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。）

布おむつは便をトイレに捨て、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。

**カラスに注意!!**



- \*汚物は素手では触らない。
- \*汚物を処理した後は、よく手を洗う。  
（手袋を外した後も、しっかり手洗い）



## 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、手を十分に洗いましょう。

### <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。
- 食器や調理器具は、洗浄後に熱湯をかけたたり、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。



熱湯消毒  
または  
消毒剤につける





## お風呂の前に、おしりをきれいに

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。

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すこと。
- \*乳幼児のベビーバスも、毎回でいいいに洗い、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、塩素系消毒薬につけてから洗濯します。熱湯につけることも効果があります。便などの汚れがないものは通常の洗濯を行います。

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付着した便などの汚れを取り除きトイレに捨てる。(ゴム手袋使用)

②塩素系消毒薬  
(次亜塩素酸ナトリウム)  
に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。



家族のものは先

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。



◎腸管出血性大腸菌感染症、細菌性赤痢などでは、病状により感染のおそれがなくなるまで、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～



## エタノール (70%)

多くの細菌、真菌、ウイルスに有効。

手指	ガーゼ等に十分に薬液を含ませて拭き、自然乾燥させる（目に見える汚れがある場合は流水と石けんを用いる）。※手が荒れやすいので注意。
便器、トイレのドアノブなど	布やペーパータオルに十分に薬液を含ませて拭き、自然乾燥させる。*ゴム製品、合成樹脂などへの使用は控える。

## 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ナルコール

多くの細菌、真菌、ウイルスに有効。

手指	薬を直接手にすり込む。目に見える汚れがある場合は、石けんと流水での手洗いを行う。
----	--

## 次亜塩素酸ナトリウム

多くの細菌、真菌、ウイルスに有効。

作りおきすると十分な効果が得られないので、その都度作りましょう。

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やペーパータオルで拭き取る。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。汚れが取れにくい場合は 0.1% 溶液を用いる。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。

## 塩化ベンザルコニウム

多くの細菌に有効。結核菌、ウイルス及び真菌に対する殺菌力は弱い。

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 ~ 0.2%)	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。

※消毒薬は、使用上の注意をよく読んで使しましょう。

※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
次亜塩素酸ナトリウム 5～6%	物品の消毒	0.02%	2L (リットル) のペットボトルの水に 10mL (ペットボトルのキャップ 2 杯)		
	便・おう吐物で汚れた便座や床などの消毒	0.1%	500mL のペットボトルの水に 10mL (ペットボトルのキャップ 2 杯)		
塩化ベンザルコニウム 10%	手指の消毒	0.1%	5mL	100倍	500mL
	物品の消毒	0.2%		50倍	250mL

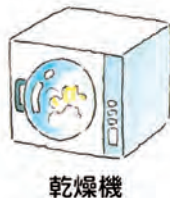
※ペットボトルを利用する場合は、容器に表示をするなど、誤って飲まないよう注意しましょう。

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。

詳しい消毒方法については東京都福祉保健局ホームページの「社会福祉施設等におけるノロウイルス対応標準マニュアルダイジェスト版」をご覧ください。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/noro/manual.html>

# 加熱による消毒



- \* 消毒薬は、汚れを落としてから。
- \* 消毒薬の使用温度は室温が効果的
- \* 消毒薬は適正な温度と消毒時間を守る。
- \* 消毒薬の有効期限を確認する。
- \* 消毒薬の保管場所に注意。とくに子どもの手の届かない場所に保管する。

## 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、保健所の担当者（医師、保健師、食品衛生監視員、環境衛生監視員など）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い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。



### 家庭や施設における二次感染予防ガイドブック

東京都出版承認 2 福保総企画第 954 号

令和 4 年 2 月発行

編集 東京都福祉保健局感染症対策部防疫・情報管理課

発行 特別区

印刷 東京都大田福祉工場

03-3762-7611（代表）