

# やまたの便り

地域で暮らすご高齢者とそのご家族に向けての情報紙です



## ノロウイルス発生シーズン到来！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の発生シーズンになりました。ノロウイルスは、感染し発症すると急激な嘔吐や下痢が続きますが、割と短期間で自然治癒します。しかし高齢者の場合は、元々体液量が成人より10%程度少ない上に、普段の食事量も減少傾向ですから、嘔吐や下痢を原因とする脱水症状を併発させる危険が非常に高いのです。今回は、高齢者をノロウイルスから守り、この冬を安心して過ごしていただくために、家庭で出来る予防や対処方法について、ご紹介いたします。



### ●ノロウイルスに対する対処法

高齢者は、嘔吐や下痢が始まった時点で、すでに脱水状態に陥っています。速やかに水分と電解質、それに適度な糖分(電解質の吸収に役立つ)を摂ることが必須です。

よく、水やスポーツドリンクで済まそうとする人がいますが、水は体液を薄めてしまい、利尿をうながして脱水を進めてしまいますし、スポーツドリンクは、吸収率を考えると、下痢や嘔吐時にはお勧めできません。OS1などの経口補水液を摂ることが最善の対処方法です。経口補水液はもともと下痢や嘔吐への対処法として、どこでも誰もが点滴のような水分と電解質の補給効果を期待できるよう開発されたものです。失った体液の成分と似ているだけでなく、適度に含まれているブドウ糖が、水や電解質を吸収する部位である小腸の機能にスイッチを入れる働きをしてくれるのです。

脱水があるかないかで免疫力がまるで違います。高齢者の場合、脱水が持病を悪化させる引き金にもなることもあるので、十分注意してください。

### ●嘔吐や便汚染の具体的な処理方法

一番のポイントは、汚物を素手で絶対に触らないことです。トイレや床が、嘔吐物や便で汚れた場合は、落ち着き処理していきましょう。市販の感染症対策用吐物処理キットを購入してもいいですが、ここでは、

## 発行元 第二やはぎ苑地域包括支援センター

岡崎市橋目町字恵香16番地

☎33-5610 fax33-5605

どこの家庭でも大抵揃っているものを使っての処理方法をご紹介します。

### 準備しておくもの

- 毛染めなどに使う、使い捨てのビニール手袋
- キッチンハイターなどの塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を100分の1程度に薄めたものをペットボトルなどに入れておく。
- 使い捨てマスク
- ゴミ袋
- ペーパータオル



処理に入る前に、まず自分の身を感染から守ります。使い捨てマスク、ビニール手袋、着衣に汚物が付着しないためのエプロンなどを身に着けます。窓を開けるなどして、換気をします。

汚物の上にペーパータオルをかぶせ、上からペットボトルの消毒液をそのままかけてください。スプレー式の容器だと、噴射の勢いで汚物が周囲に飛散する恐れがあるので、消毒液はそのままかけるようにしてください。ペーパータオルを中心に集めるようにして汚物を除去します。汚物が無くなるまでこれを繰り返し、最後に今一度消毒液をかけ、そのまま5分ほどおいてから完全に拭き取ります。くれぐれも中心に集めるように拭き取ること。汚物を拭き取ったペーパータオル、ビニール手袋、マスクなどはビニール袋に入れ、厳重に封をします。

ノロウイルスは長くても数日で症状は落ちつきますが、症状が治まってからでも、2~3日はウイルスが体内に残っています。持病がある人はもちろん、体力が落ちている高齢者は、しばらくの間は注意した方がいいでしょう。

### 連絡

来月の高齢者ケア講座及び家族の集いは下記の通りです。なお、今月の開催はありません。

- 会場 西部地域福祉センター(宇頭町)
- 日時 1/12(木) 午後1時半~3時半
- 内容 「歯の健康について」

講師・高年者センター 歯科衛生士