

感染症マニュアル

特定非営利活動法人ぱお

2021年3月17日

感染症とは

ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳等の症状がでることをいいます。

感染経路

- 接触感染　　ウイルスが付着した手で口や鼻に触ることにより、間接的にウイルスに接することによる感染です。
- 飛沫感染　　感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。
- 空気感染　　飛沫が空気中を飛んでいるうちに、含まれている水分が蒸発して飛沫核という極めて小さな微粒子となります。飛沫核は大変軽いので長距離の空間を空気流に乗って移動することができます。飛沫核に病原体が載って運ばれると2メートル以上の距離があっても感染します。5メートルでも10メートルでも感染するということになります。
- 経口感染　　汚染された食品を食べることによる感染です。

主な感染症の症状と予防法

・インフルエンザ

症状　　1～3日の潜伏期間の後、38℃以上の発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、関節痛などを呈します。おう吐や下痢など消化器症状が見られる場合もあり、子供、高齢の方、免疫力の低下している方などでは重症化して肺炎や脳炎になることがあります。

近年、インフルエンザの療養中の小児や未成年者に、飛び降り、急に走り出すなどの異常行動見られる場合があることが報告されています。

予防法　インフルエンザの予防には、みんなの「かからない」、「うつさない」という気持ちと、それを行動に移すことがとても大切です。そして、予防の基本はワクチン接種です。インフルエンザワクチンは、免疫をつけ重症者の発生をできる限り減らすことを目的に接種するものです。

その他の予防法は手洗いです。手洗いは個人衛生の基本です。外から帰ったときなど、こまめに手を洗いましょう。また、咳やくしゃみが出る時はティッシュやマスクを口と鼻にあて、他の人に直接飛沫がかからないように、心がけましょう。

流水で手を洗えないとき、手指にすり込むタイプのアルコール製剤も有効です。しかし、手に目で見えるような汚れがある場合は消毒効果が低下するため、その場合は流水・石鹸での手洗いを行いましょう

• 感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）

症状 病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。ノロウイルスによる胃腸炎では、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛であり、小児ではおう吐、成人では下痢が多いです。有症期間は平均24～48時間です。ロタウイルスによる胃腸炎では、おう吐、下痢、発熱がみられ、有症期間は平均5～6日です。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

予防法 トイレの後や、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。便やおう吐物进行处理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。トイレのドアノブや手すりなど、多くの人が触れる場所の消毒等も有効です。

• 腸管出血性大腸菌感染症（O157など）

症状 病原体が感染すると2～9日ほどの潜伏期を経た後に、激しい腹痛を伴う下痢、続いて血便をおこします。乳幼児や高齢者が感染した場合は重症化しやすいといわれています。また、発症後約5%が溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症などの合併症を起こすといわれており、時として死亡することもあります。なお、感染しても発症しないこともあります。

予防法 汚染食品からの感染が主体であることから、食品を十分加熱したり、調理後の食品はなるべく食べきる等の注意が基本です。生肉又は加熱不十分な食肉を食べないように配慮する必要があります。また、ヒトからヒトへの二次感染を予防するために、食事前、トイレ使用后、排泄介助作業の後などには石けんと流水による手洗いを行うことが必要です。手指衛生のためにアルコール性の擦式消毒剤を追加使用するのも有効です。トイレなど菌に汚染した可能性のある場所は、アルコールなどの消毒薬等を用いて、適切に消毒することが大切です。

• 風しん

症状 風しんウイルスによって引き起こされる急性の感染症です。一般的には「三日はしか」とも呼ばれ、春から初夏にかけて多くみられます。2～3週間の潜伏期間の後、発熱、発疹、リンパ節の腫れといった症状がでます。風しんは基本的には重症化せず回復していく疾患ですが、関節炎、血小板減少性紫斑病、急性脳炎などの合併症を発症することもあり注意が必要です。ウイルスに感染しても明らかな症状がでることがないまま免疫ができてしまう（不顕性感染）人が、15%から30%程度いるといわれています。また、一度感染すると、大部分の人は生涯風しんにかかることはないといわれています。学童から思春期に多く発生がみられますが、近年では成人での発生も多く報告されています。

予防法 基本的にはワクチン接種です。接種するワクチンは、MRワクチン（麻しん風しん混合ワクチン）麻しん単独ワクチン又は風しん単独ワクチンで、2回接種を受けることとされています。

• おたふくかぜ（流行性耳下腺）

症状 病原体はムンプスウイルス（mumps virus）です。感染経路は、患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染（飛まつ感染）、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる感染（接触感染）があります。

潜伏期間は2～3週間程度で、突然の発熱、両側、あるいは片側の耳の下のはれと痛みが起こります。2～3日以内に両側ともはれがみられ、顎の下にも広がる場合があります。通常1～2週間で軽快します。まれに無菌性髄膜炎、難聴、精巣炎などの合併症を起こすことがあります。

また、感染しても症状が現れない不顕性感染が30%程度あるとされています。成人が感染すると症状が重くなる傾向があります。

予防法 有効な予防方法は予防接種で、現在、任意予防接種として1歳以上で接種することができます。

• みずぼうそう水疱瘡(水疱)

症状 潜伏期間は2～3週間程度です。特徴的な症状は水疱（水ぶくれ）と38℃前後の発熱で、全身に直径3～5mm程度の丘疹（盛り上がった赤い発しん）が出現します。

数日にわたり新しい発しんが次々と出現しますので、急性期には紅斑、丘疹、水疱、痂皮（かさぶた）のそれぞれの段階の発しんが混在するのが特徴です。すべての発しんが痂皮になるまで6日程度かかります。

通常、軽症で終生免疫（一度の感染で生涯、その感染症にはかからない）を得ることが多いですが、成人では重症になることがあり、髄膜炎や脳炎などの合併症の頻度も高くなります。またウイルスは治癒後も体の中に潜伏していて、何年も経過してから「帯状疱疹」として再発することがあります。

予防法 有効な予防法は予防接種です。2014年10月1日から、水痘ワクチンが定期接種となりました。水痘患者に接触した場合でも、3日以内にワクチンを接種すれば発病を予防したり、症状を軽減できるとされています。

• 新型コロナウイルス

症状 一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。空気感染は起きていないと考えられています。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどがなくても感染を拡大させるリスクがあります。

集団感染が生じた場の共通点を踏まえると、以下の3つが特に原因とされています。

1.密閉空間（換気の悪い密閉空間である）

2.密集場所（多くの人々が密集している）、

3.密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）という3つの条件が同時に重なる場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。世界保健機構（WHO）による

と、現時点において潜伏期間は1～14日（一般的には約5日）とされています。また、風邪様症状や発熱が続く場合には、必ず保健所に相談してください。特に、だるさや息苦しさがある場合は速やかに相談してください。基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患等）がある場合で風邪様症状や発熱が2日以上続く場合、妊娠中などの場合には早めに相談してください。

予防法 基本は、手洗いです。こまめに手洗いを行いましょう。また、人との距離を最低1m～2m取り換気も行いましょう。人との距離が1m～2m取れない場合、換気が不十分の時や、室内では、マスクをしましょう。また、アルコール度数70%以上のアルコール消毒液が有効です。手洗い後に使ったり、他の人が良く触る、ドアノブ、おもちゃ、テーブル等をこまめに消毒しましょう。

※新型コロナウイルスに関しては、現段階では不明な点も多いことや、日々状況が変化している現状を踏まえ、最新かつ正確な情報を保健所等の関係機関と十分連携しつつ、収集していき、対応して行きます。

予防方法と手順

- **手洗い** ぱおに来た時、外出の後、トイレ後、クッキング、食事前等は、念入りに手を洗う習慣を大人も子どもも身につけましょう。

【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？
- 時計や指輪を外していますか？

①石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



②手の甲をのぼすようにこすります。



⑥手首も忘れずに洗います。(①～⑥で30秒程度)



③指先・爪の間を念入りにこすります。



⑦十分に水で流します。(20秒程度)



ここまでを2回繰り返す。

④指の間を洗います。



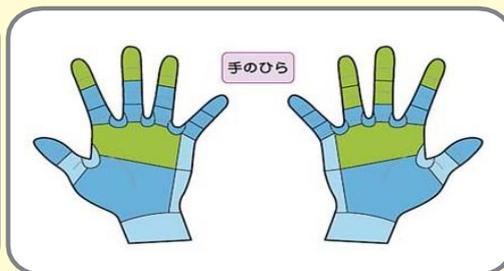
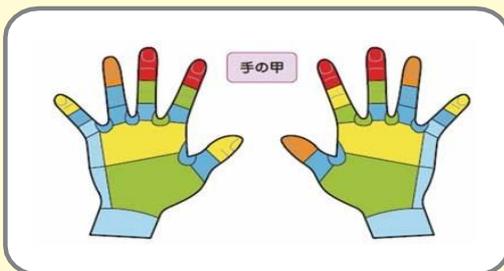
⑧ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。



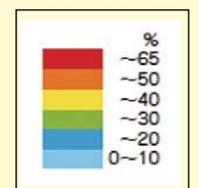
⑨必要に応じて消毒をします。

汚れが残りやすいところ

◎指先や爪の間、手のしわは特に注意して洗いましょう!!



洗い残した人の割合



(平成21～22年度に東京都多摩小平保健所が実施した1,412名の洗い残し部位実態調査結果より)

嘔吐物の処理の仕方

処理する人自身が感染しないように防護します。処理後48時間以内に嘔吐などの症状が出た場合は感染した可能性が高いため、医療機関を受診しましょう。

消毒を確実に行わないとウイルスなどが残り感染源となることがあります。すぐに、処理できるように、次のものを普段から準備しておきましょう。

処理用セット

使い捨て手袋、マスク、ガウンやエプロン、ふき取るための布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、バケツなど

- ①汚染場所に関係者以外の方が近づかないようにします。
- ②処理をする人は手袋とマスク、エプロンを着用します。



カーペット等は変色する場合があります。

- ⑤おう吐物が付着していた床とその周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すようにふきます。



次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食するので、ふき取って10分程度たったら水ぶきします。

0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方は8ページを御覧ください。

- ③おう吐物は布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、汚れた面を折り込みながら静かにぬぐい取ります。



同一面でごすると汚染を拡げるので注意してください。

- ⑥使用した着衣は廃棄が望ましいですが消毒する場合は6ページの手順で行いま



- ④使用した布やペーパータオル等は、すぐにビニール袋に入れ処分します。



0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度にビニール袋内に入れ、消毒しましょう。

- ⑦手袋は、付着したおう吐物が飛び散らないよう、表面を包み込むように裏返して外します。手袋は、使った布やペーパータオル等と同じように処分します。



処理後は手袋を外して手洗いをします。

※その他の留意点

- おう吐物処理後は、調理や配膳などに従事しない。
- 可能な限り、おう吐物処理後にシャワーを浴びるのが望ましい。
- 処理時とその後は、部屋の窓を大きく開けるなどして換気し、換気設備がある場合は必ず運転して室内の空気を外気と入れ替える。

★注意! おう吐物は想像以上に遠くまで飛び散っています。

実験の結果、床から1mの高さから吐くと、カーペットの場合は毛足の長さによって左右されますが吐いた場所から最大1.8m、フローリングでは最大2.3m飛び散ることを確認しました。飛び散っていることに気づかず踏みこむと、足等に付着したおう吐物を周囲に拡げる可能性があります。広い範囲を消毒するとともに、靴底の消毒にも留意しましょう。また、処理をする際に床に手やひざをつくると、おう吐物が付着するので注意してください。



おう吐物の飛散実験の様相

・汚物がついた衣類は正しく消毒しましょう。

汚物がついた衣類を取り扱う際に、手にウイルスが付着し感染を拡大させてしまうことがあります。必ず、ビニール手袋とマスク、エプロンを着用し、汚物が直接皮膚に触れたり、飛沫を吸い込んだりする事のないよう防護してください。

【衣類消毒の手順】

- ①汚物がついた衣類は専用のビニール袋に入れ、周囲を汚染しないようにしす。
- ②汚物を十分に落としてから、塩素系消毒液（0,02%次亜塩素酸ナトリウム）に30～60分間浸すか、85°で1分間以上になるように熱湯消毒してください。
※汚物が落ちにくい素材の場合は、熱湯消毒するか高濃度の塩素系消毒液(0,1%次亜塩素酸ナトリウム)を使用してください。
※塩素系消毒液を用いた消毒は、色落ちしたり布が傷むことがあるので、注意してください。
- ③消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。

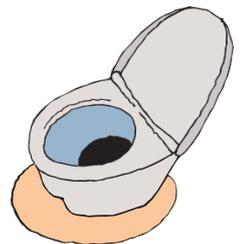


・トイレの清掃方法を気を付けましょう

ウイルスに感染するとふん便中に大量のウイルスが排出されるため、トイレはウイルスに汚染させる可能性が高い場所です。普段から便器、ドアノブ、床は適宜洗浄・消毒を行ってください。

【トイレ清掃の手順】

- ①嘔吐物の処理を行う場合と同様にトイレ専用のビニール手袋、マスク、エプロンを着用し、トイレ用洗剤等を使って洗浄後、水洗いをします。
- ②塩素系消毒液（0,02%次亜塩素酸ナトリウム）に浸した布などをふきます。
- ③10分後水びき等します。



※汚物を扱う際やトイレの清掃時に使った手袋、マスク、布などは、周囲を汚染しないようにビニール袋等に密封して廃棄します。

防護具（マスク等）の着脱方法

着方

手洗い→①ガウン・エプロン→②マスク→③手袋

① ガウン

- ・ガウンが床につかないように注意しながら、手首・首～胴体・背中・膝までしっかりと覆うように着用します。
- ・ひも（またはマジックテープ）は背後（襟・腰）で結ぶ。

②マスク

- ・ゴムひもを耳にかけ、鼻の部分をフィットさせる。
- ・鼻、顎をしっかりと覆う。

③手袋

- ・手袋は一番最後につける。
- ・ガウン・エプロンの袖口に手袋をかぶせる。

脱ぎ方

脱いだものはその都度ビニール袋に入れて廃棄が望ましい。

(1)手袋→手洗い・消毒→(2)ガウン→(3)マスク→手洗い・消毒

(1)手袋

- ・汚れている部分（外側）に触れないように外す。
- ・手首の近くの手袋の外側をつかんで、内側が表になるように外す。
- ・外した手袋は、手袋を外した際に使用した手で持ったまま、手袋をしていない手を残りの手袋の手首内側から滑り込ませて、中が表になるように外す。

(2)ガウン

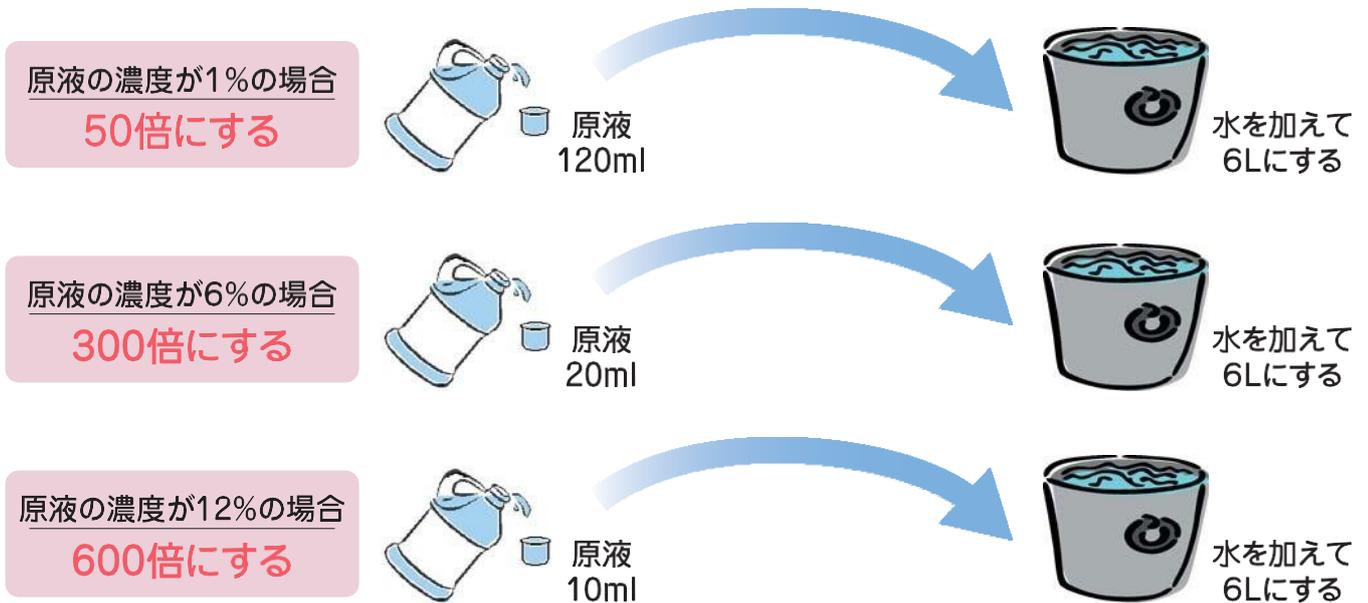
- ・首のひもをほどいてから、次に腰の紐を外す。
- ・表面の汚れに触らないように、中が表になるように外す。
- ・袖を抜くときは、外側にふれないようにまず手を袖の内側に滑り込ませて片袖を抜く。
- ・次に袖の内側からもう片方の袖を引っ張って外す。
- ・周囲を汚染しないように袋に入れて廃棄する

(3)マスク

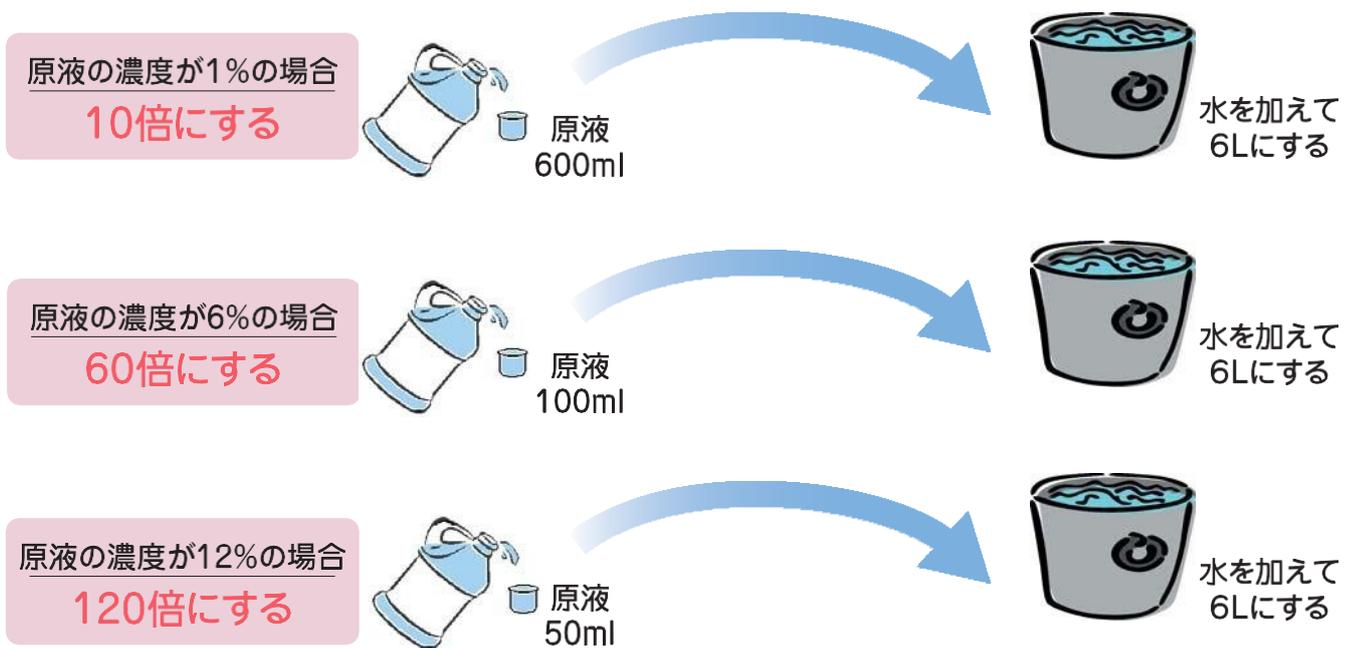
- ・マスクの外側も内側も汚れているため、ゴムの部分のみをつかんで外す。

消毒液（次亜塩素酸ナトリウム希釈液）の作り方

0.02%次亜塩素酸ナトリウムの作り方（調理器具、衣類、トイレなどの消毒に使用）



0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方（嘔吐物や便の処理に使用）



【ポイント】

- 次亜塩素酸ナトリウムは時間がたつにつれ、効果が減っていきます。基本的には使うときに薄めてください。
- 作った消毒液を保存する場合は、ふた付きの容器に入れて光の当たらない場所に保管し、早めに使うようにしてください。また、調味料などと誤って使用することのないよう、明確に表示し、食品と混同しないように保管しましょう。

参考資料 東京都福祉保健局

衛生管理

ぱおルーム

- 季節に合わせた適切な温度、湿度、換気を行う。
- エアコン、加湿器（湿度 55%以上）除湿器、空気清浄機の掃除
- 床、棚、窓の定期的な掃除
- 手洗い場、キッチン、排水溝の定期的な掃除
- おもちゃ、遊具の消毒、ドアノブ、電気スイッチ等によく触る場所の消毒
- **玄関マットの消毒**

食事

- おやつや、クッキングの時の材料は衛生的な温度、湿度で管理する
- クッキングの場所、キッチンの衛生管理
- 手洗いの徹底
- 食前・食後のテーブルの消毒
- 食器類の共用はしない

トイレ

- 毎日の清掃と消毒（便器、ドア、手洗い場、床、窓、棚、トイレのサンダル等）
- よく触るドアノブ、電気スイッチ等はアルコール消毒
- 手洗い後は、使い捨てのペーパータオル
- オムツ容器の清掃、消毒

オムツ交換

- ふん便処理手順の徹底
- 交換場所の徹底
- 交換後の手洗い徹底
- 使用後のオムツ等の衛生管理（蓋つきの容器に保管）

その他

- ゴミ、雑草や害虫の駆除や処理及び消毒
- 水質管理
- プール、水遊び前のシャワー
- 水遊び後のシャワー
- 直射日光による熱中症対策

職員の衛生管理

- 清潔な服装と頭髪
- 爪は短く切る
- 日々の体調管理（風邪に似た症状や嘔吐・下痢はないか）
- 体調不良者は速やかに医療機関の受診
- 手洗い徹底

出席停止期間の基準

① インフルエンザ

鳥インフルエンザ、新型インフルエンザを除く、インフルエンザを発症した後5日間、かつ解熱した後2日間経過するまでの期間は、ぱおの活動に参加できません。

※1日のうちで、発熱・解熱を共に認めた場合は、発熱期間とします。

② ノロウイルス

症状回復後も感染力がある場合や、回復に時間を要する感染症であることを踏まえ、嘔吐や下痢の症状が治まり、普通の食事ができるまでの利用は極力控えてもらう。また、流行期間中の前日に嘔吐や下痢症状があった場合の利用も可能な限り控えてもらいます。

③ 腸管出血性大腸菌感染症（O157）

便培養検査で陰性が出るまで、もしくは医師において感染の恐れがないと診断されるまでの利用は控えてもらいます。

④ 風しん

すべての発疹が消失し、医師において感染の恐れがないと診断されるまで利用は控えて頂きます。

⑤ おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）

耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで利用は控えて頂きます。

⑥ みずぼうそう水疱瘡（水疱）

すべての発疹が、痂皮化するし、医師において感染の恐れがないと診断されるまで利用は控えて頂きます。

※この他の場合も感染拡大を防ぐ為に、医師において感染の恐れがないと診断を受けるまでまた、発熱、体調不良、疲労などがある場合は、無理せずお休みしてください。

⑦ 新型コロナウイルス

感染拡大を防ぐ為に、医師において感染の恐れがないと診断を受けるまで利用は控えていただきます。

職員の標準予防策（スタンダードプリコーション）

色々な感染症の一番の予防策は、手洗いです。その他に、咳やくしゃみなどがある場合はマスクを、便や嘔吐物で衣服が汚れそうな時は、防護服を着る等をして感染を最小限に留められるように日ごろから気を付けましょう。