

在宅療養をされている方とご家族のための

在宅療養における 感染予防のポイント

～インフルエンザ、コロナ、ノロウイルス感染症編～

公益社団法人山口県看護協会
(令和5年度 山口県委託事業)
2024年3月



このパンフレットでは、流行する感染症から、ご自身とご家族を守るために日常生活において取り組むことができる簡単な感染対策と効果的な方法を紹介しています。

ご自身やご家族の安全を守るために参考にしてください。

季節性インフルエンザ

■ 季節性インフルエンザについて

インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症のことです。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。

■ 感染経路

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、ウイルスの付着した手で、目・口・鼻を触ることによって感染します。

■ 予防方法

外出から帰宅した際の手洗いや手指消毒に加え、人混みに出かける際はウイルスの吸い込みを防ぐためにマスクを着用します。ご自身が咳やくしゃみの症状がある場合には、周りに広げないようにマスクやティッシュ等で口と鼻を覆う等の「咳エチケット」を行います。

ワクチンで完全に感染を予防することはできませんが、発症と重症化の予防効果が期待できます。高齢者や基礎疾患がある人は、ワクチンの接種が推奨されます。

■ 主な症状

風邪に比べて高熱が出て、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛を伴います。さらに風邪の場合ゆっくり症状が出てくるのに対して、インフルエンザは急激に症状が出てきます。症状が出る部位も局所的ではなく、全身に倦怠感が現れるのも特徴です。

潜伏期間は1～4日(平均2日)で多くの場合1週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者、基礎疾患を持つ方の中には、肺炎を併発したり、基礎疾患が悪化したりする場合があります。

＊潜伏期間・・・ウイルスに感染して症状が出るまでの期間

■ 感染した場合の注意点

インフルエンザが疑われるときは早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。発症後48時間以内に抗ウイルス薬の服用をすれば、症状が軽減され、早く治ることが期待できます。早めに治療することは自分の身体を守るだけでなく、ほかの人にインフルエンザをうつさないという意味でも重要なことです。

- 安静にして休養を取りましょう。特に睡眠が重要です。
- 部屋の温度や湿度を適切に保ちましょう。
(気温18～20℃、湿度50～60%程度)
- 水分を十分にとりましょう。



Q and A

Q インフルエンザに感染した場合は、どのくらいの期間自宅療養をしたらよいのでしょうか。

A 医師の指示に従いましょう。なお、目安として、学校保健安全法では、インフルエンザによる出席停止期間を「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」としています。

※発症した日を0日目とします。

「発症後5日」かつ「解熱後2日」

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	← 解熱 +2日 →					← +5日 → 隔離解除	
発症	← +5日 →				← 解熱 +2日 →		隔離解除

■ 次の2つの条件をどちらも満たすこと

- 1) 熱や咳などの症状が出た日（発症日）を0日とし5日経過している。
- 2) 解熱剤を内服せずに解熱（ご自身の平熱）した翌日から2日経過している。

Q 家族がインフルエンザにかかった場合、何に気をつけたらよいですか。

A 可能ならインフルエンザにかかっている人と部屋をわけましょう。家族が陽性者の近くにいるときは、マスクをつけましょう。手をよく洗い、換気をしましょう。ご家族の方も感染する可能性があります。症状がでたら、早めに医療機関を受診しましょう。



新型コロナウイルス感染症

■ 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)による感染症です。ワクチンや治療薬の開発により、重症度は低下していますが、高齢者や基礎疾患のある人では重症化することもあります。

2023年5月から「5類感染症」に移行しましたが、感染力が低くなったわけではありません。

■ 感染経路

インフルエンザと同様に、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、ウイルスの付着した手で、目・口・鼻を触ることにより感染します。換気の悪い密閉空間では、ウイルスが数時間空中を漂うため、多くの人々が感染することがあります。

■ 予防方法

外出から帰宅した際の手洗いや手指消毒に加え、人混みに出かける際はウイルスの吸い込みを防ぐためにマスクを着用します。ご自身が咳やくしゃみの症状がある場合には、周りに広げないようにマスクやティッシュ等で口と鼻を覆う等の「咳エチケット」を行います。

ワクチンで完全に感染を予防することはできませんが、発症と重症化の予防効果が期待できます。高齢者や基礎疾患がある人は、ワクチンの接種が推奨されます。

■ 主な症状

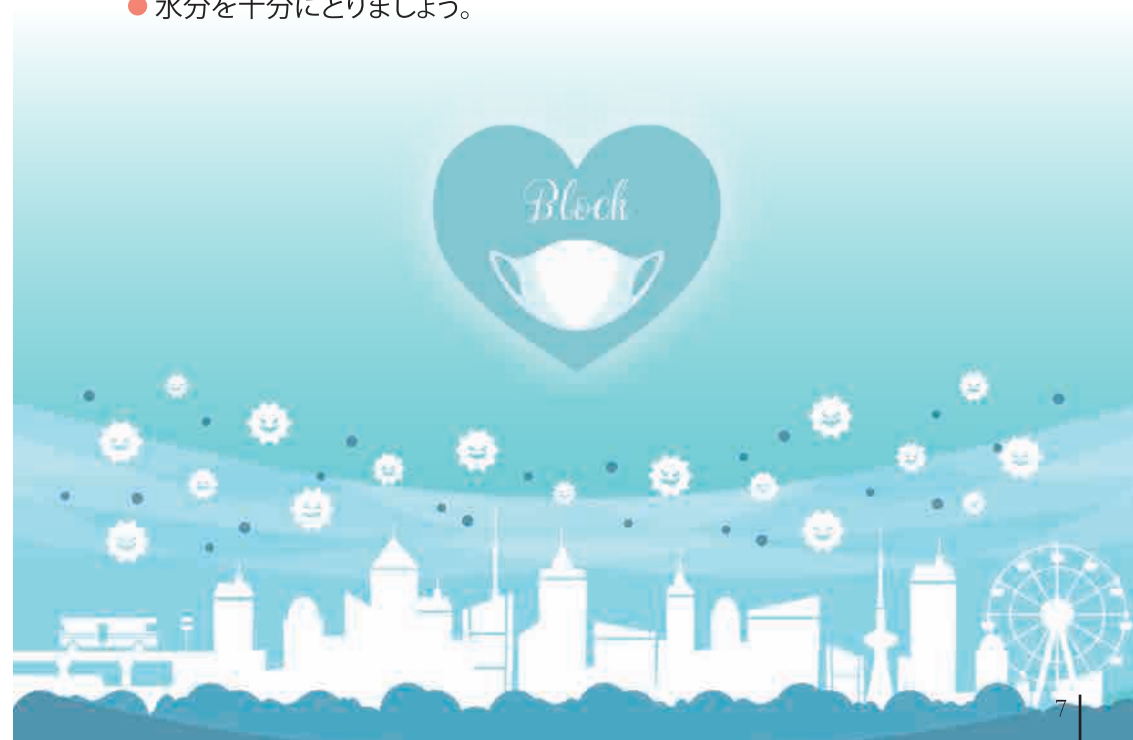
主な症状は、発熱・せき・咽頭痛・倦怠感(体のだるさ)です。これは一般的な風邪に似ていますが、症状が長引く傾向があります。味やにおいがわからなくなったりする、味覚や嗅覚に異常がみられることもあります。

症状が現れない人や、ごく軽い症状の人もあります。

■ 感染した場合の注意点

基礎疾患がある方はかかりつけ医等に電話で相談し、早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。

- 調剤薬局等で検査キットを購入することもできます。
- 抗ウイルス薬を服用することで重症化予防効果が期待できます。
- 安静にして休養を取りましょう。特に睡眠が重要です。
- 部屋の温度や湿度を適切に保ちましょう。
(気温18~20℃、湿度50~60%程度)
- 水分を十分にとりましょう。





Q 新型コロナウイルスに感染した場合は、どのくらいの期間
自宅療養をしたらよいのでしょうか。

A 医師の指示に従いましょう。なお、目安として、学校保健安全法では、新型コロナによる出席停止期間を「発症した後5日を経過し、かつ、症状改善後1日経過するまで」としています。
※発症した日を0日目とします。

「発症後5日」かつ「症状改善後1日」

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	←		+5日	→		隔離解除	
			症状改善+1日	→			
発症	←		+5日	→			隔離解除
				症状改善+1日		→	

■ 次の2つの条件をどちらも満たすこと

- 1) 熱や咳などの症状が出た日(発症日)を0日とし5日経過している。
- 2) 咳や鼻水が発症時より症状が軽くなっている、または消失し1日経過している。

Q 感染した(あるいは疑われる)家族を看病する場合、何に
気を付けたらよいでしょうか。

A 5つのポイント

- ① 可能な範囲で陽性者と部屋を分けましょう。
- ② 看病を行う人は1人に限定し、ケアを行うときは陽性者と看病をする人がお互いにマスクを着用しましょう。
- ③ 手指消毒/手洗いがとても大切です。ケアをするたびに手指消毒/手洗いをこまめに行い、最低限、ケアの始めと終わりに必ず行いましょう。
- ④ 看病する人、同居の方が感染する可能性が非常に高いです。普段よりも体調の変化に気を配り、発熱や咽頭痛などの初期症状に注意しましょう。
- ⑤ 陽性者が使用した食器や洗濯物に対して特別な消毒は必要ありません。普段通り他の物と一緒に洗ってください。



感染性胃腸炎

■ 感染性胃腸炎について

主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには「ノロウイルス」「ロタウイルス」などがあります。健康な人の多くは軽症で回復しますが、子どもや高齢者では重症化することもあるため、体調の変化に注意しましょう。

■ 流行する時期

感染性胃腸炎は、例年11月から増加しはじめ、12月頃をピークとして3月まで流行します。

■ 感染経路

原因となるウイルスが手指や食品などを介して口から入り、人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。人(感染した)が排出した吐物や排泄物、ウイルスに汚染した食品を摂取することで感染します。



■ 予防方法

感染性胃腸炎の主な原因となるウイルスはアルコール消毒の効果が乏しいため、流水と石けんによる手洗いをしっかり行うことが大切です。特に排便後や調理、食事の前には、その都度、手を洗いましょう。

ノロウイルスへの感染を防ぐため、感染源となる牡蠣などの二枚貝を調理する場合は、中心部まで十分に加熱しましょう。(中心温度85℃～90℃で90秒以上の加熱)。

■ 主な症状

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。症状が続く期間は平均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、乳児ではけいれんを起こすこともあります。症状が続く期間は平均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。

■ 感染した場合の注意点

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎の場合には特別な治療法はありません。つらい症状を軽減するための治療(対症療法)が行われます。乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので、注意が必要です。



Q 家族がノロウイルス腸炎にかかった場合、どうしたらよいか。

A 以下の感染対策を実施しましょう。

1. 石けんによる手洗い

手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用してください。

食事前、トイレ後、外出から帰ったあと、ケアを行う前と後、おう吐物や下痢便の処理をした後、掃除の後など中心にこまめに石鹼と水道水でしっかり洗いましょう。

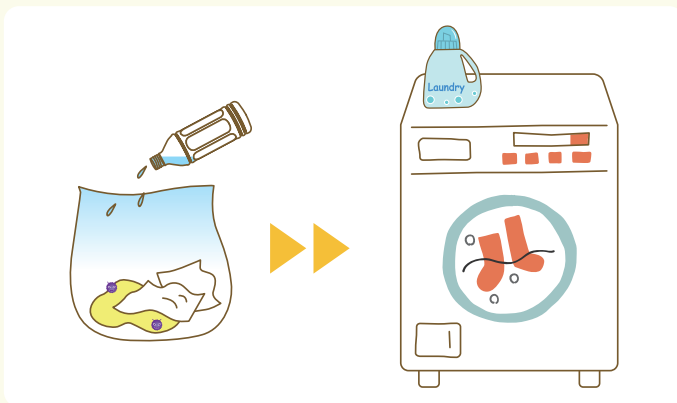
2. 汚物(おう吐物やふん便)が衣類についてしまったら

- ① 衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないようにします。
- ② 85℃で1分間以上、熱湯消毒するか、0.02%次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒します。(※表1参照)
(次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があります。薬剤の「使用上の注意」を確認してください。)
- ③ 消毒後他のものと分けて、最後に洗濯してください。
汚物が付着していない衣類の消毒は不要です。

<次亜塩素酸ナトリウム液の希釈方法> ※表1

消毒対象	必要な濃度	原液の濃度	希釈倍率	方法	使用期限
便や吐物が付着した床やおむつ等	0.1%	1%	10倍	原液 50ml+ 水 500ml	直射日光を避け 作成から1週間
		6%	60倍	原液 8.3ml+ 水 500ml	
衣服のつけ置きや トイレの便座やドア ノブ、手すり、床等	0.02%	1%	50倍	原液 10ml+ 水 500ml	直射日光を避け 作成から24時間
		6%	300倍	原液 1.6 ml+ 水 500ml	

- ・ 500ml ペットボトルのキャップ8分目1杯(約5ml)を使用した希釈方法
- ・ 1%：ミルトンなど 6%：ハイター、ピューラックスなど



3. 下痢をしている人がお風呂に入るとき

下痢をしている人の入浴は一番最後にし、風呂の湯につかる前には、まずお尻をよく洗います。風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、イス等も通常の掃除をしてください。

4. 調理で気を付けることは

家族内での感染を拡げないために使用する調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯で消毒(85℃で1分間以上)、または0.02%次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒してください。

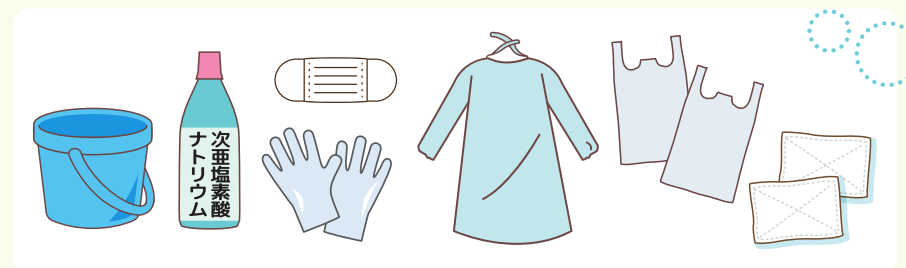


5. おう吐物の処理

おう吐物処理をする人が感染しないように以下のような手順で行います。ノロウイルス感染症は感染力が高く、介護者や同居家族は感染する可能性があります。感染性胃腸炎が家族内で発生した場合にはすぐに処理できるよう次のものを準備しておく便利です。

● おう吐物処理に必要な物品

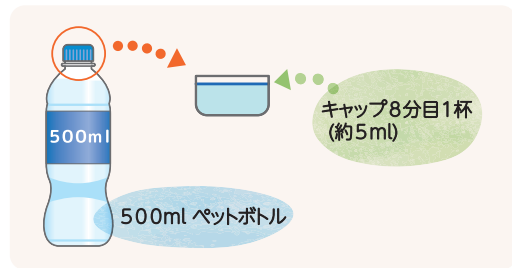
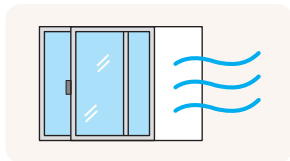
バケツ、次亜塩素酸ナトリウム、手袋、マスク、ガウンやエプロン、ビニール袋、ふき取るための布や紙など



吐物処理の方法

① 次亜塩素酸ナトリウム液の希釈方法※P12表1の表のとおり希釈液を作成します。

② 部屋の換気を行います。



③ 処理を行う人は、手袋、マスク、エプロンを着用し、ビニール袋を広げ捨てやすいように準備します。



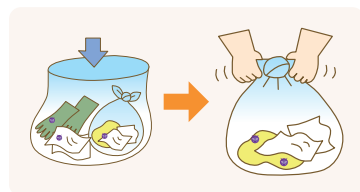
④ 拭き取るための布や紙を①で作成した次亜塩素酸ナトリウム希釈液で浸し、吐物を取り除きます。

取り除く際に塗り拡げないように中心に向かって一方向に向かって集め、その都度、新しい拭き取るための布や紙を使用してください。



⑤ 汚染した手で触らないように広げて準備したビニール袋に捨てます。

⑥ 全て拭きとったら、手袋→ガウン→マスクの順番に外し、ビニール袋に入れ封をします。



⑦ 石けんと流水で手指衛生を行います。

⑧ 汚染したシーツなどはP12表1のとおり、0.02%次亜塩素酸ナトリウムの希釈液で浸漬消毒を行います。

Q and A

Q 感染した場合、いつまで対策を継続すればよいですか。

A 下痢、おう吐などの症状が消失して2日間までは上記の感染対策を実施しましょう。3日目以降は普段通りのケアを行ってください。

「症状消失後2日」

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症			症状消失	+2日		感染対策解除

監修

令和5年度在宅感染管理研修事業検討委員
感染管理認定看護師 藤永 聡・田中 宏壮・坪根 淑恵