

# 認定看護師会だより

2011.1. vol.4.



あけましておめでとうございます。

新年を迎え、認定看護師会の広報誌も「認定看護師会だより」に名前を変え、より皆様のお役にたてる内容を掲載していきたいと考えています。

さて、今シーズンは全国的に胃腸炎が大流行しています。そこで今回のコラムは「胃腸炎の感染対策」と、「お尻のケア」です。

## 胃腸炎の感染対策



### 1. 一番大事なことは「手洗い！」

どんな感染症の予防でも「手洗い」が大切です。特に胃腸炎を起こすウイルスはアルコールに抵抗性を示すことが多いので、「流水と石鹼による手洗い」を行います。帰宅後や食事前、トイレの後（おむつ交換の後）は「流水と石鹼による手洗い」を心がけましょう。日頃からの感染対策が重要です。

### 2. 次に大事なことは「排泄物の処理」

ウイルスは、目に見えませんが、いつ感染するか分かりませんし、いつ感染したのかも分かりません。トイレの後、おむつ交換の後の手洗いはもちろんですが、おむつを捨てる時は袋に入れ密閉して廃棄する事が重要となります。

### 3. 吐物の処理は慎重に！

家族の中で胃腸炎症状を発生した人がいたら要注意です。吐物の処理に注意しましょう。嘔吐した吐物は、すばやくペーパータオルで拭き取り袋に密閉します。その後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤の成分）で吐物がついた床などを清拭消毒します。吐物の処理が終わるまでは、他の家族は別室で過ごし、換気も行いましょう。

\* 吐物処理時の0.1%の次亜塩素酸ナトリウムの作成方法は市販されている商品の原液濃度を確認して作成してください（市販されている商品の原液は5～6%のものが多いので、下記①②は参考です）

①原液が6%の製品の場合 原液10ml+水600ml ②原液が5%の製品の場合 原液10ml+水500ml

感染性胃腸炎は、毎年流行します。一度罹っても、再度、同じウイルスに感染することもあります。「一度罹ったから大丈夫」と思わず、いつも感染対策を意識し習慣化していきましょう。



## お尻のケア

お尻のケアには意外と落とし穴があるのです。ここではお尻のケアのポイントを説明したいと思います。

### 1. おむつかぶれの原因

おしりの皮膚は摩擦などの刺激や、便や尿の刺激から守るバリア機能があります。普段から高温多湿なおむつの中では、おしりはふやけてバリア機能は低下します。胃腸炎による下痢はおむつかぶれの原因となります。

またうんちの度に洗い流していると、必要以上に皮脂を洗い流してしまい、バリア機能の低下につながります。このように皮膚のバリア機能が弱い時に、何度もこすってふき取ると、その刺激によってかぶれを起こすこともあります。

### 2. お尻のケア方法

洗浄は1日に1～2回程度に留めるようにしましょう。洗うときに石鹼を泡立てて、泡でマッサージするように優しく洗いましょう。洗い流すときは軽く流すだけでは、石鹼成分が残っていることがあります。石鹼成分が残っていると、かぶれの原因になります。そのため、しっかりシャワーで洗い流しましょう。

またこすり過ぎもかぶれの原因であることから、排便の時には、押さえ拭きしましょう。石鹼は最近では皮膚に優しい弱酸性のものが出てきています。アトピーの方や乾燥肌の人にとっては、適していますが、アルカリ性の石鹼にもメリットがあります。アルカリ性の石鹼は泡立ちが良く、洗浄力があります。乾燥肌の方は、洗浄後保湿することをお勧めしますが、使用することには問題はありません。

おむつも最近では、うんちとおしっこを別に吸収してくれるものも出てきています。下痢をされるとかぶれやすい方は、おむつを選択することをお勧めしています。

