

## 床に嘔吐してしまった時の対処法

嘔吐する原因はさまざまであり、年齢によっても考えるべき原因が異なるため、一概に述べることはできません。感染症や頭部殴打など、しっかり原因を見定め、それに見合った対処をしていくことが重要になります。

### 嘔吐とは？

体内に入った飲食物は消化器官（口腔・食堂・胃・腸）を通過する過程で消化され、小腸及び大腸で栄養素や水分が吸収され、最終的に、肛門から糞便という形で排泄されます。この腸管が閉塞してしまう状態になると、飲食物が先に進めなくなり、嘔吐することもあります。また、不快なおいや味、乗り物酔いのような体のバランスが崩れるようなことなども、何らかの原因で脳にある嘔吐中枢が刺激されると、私たちは「気持ちが悪い」と感じます。このように嘔吐中枢が刺激されることでも、嘔吐は起こります。

嘔吐してしまった時の対処法として、「[ノロウィルスの感染が疑われる時の対処法](#)」を一例として示してみます。

\*\*\*\*\*

### 嘔吐物処理方法（ノロウィルスの感染が疑われるとき）

ノロウィルス感染者が床などに嘔吐した場合、すぐに嘔吐物を処理できるかが、感染拡大を防ぐカギとなる。

そのため、嘔吐したときの迅速かつ適切に処理を行うことが重要となる。

- ①処理備品セットが常備されていること。
- ②嘔吐物処理方法を熟知していること。

---

#### \*床などに嘔吐してしまった場合\*

【2次感染を予防するために・・・】

- ①マスク、手袋、エプロンを着用し、バケツの中に 0.1%次亜塩素酸ナトリウムを用意する。処理する人以外は近づかない！！
- ②嘔吐物をふき取る。ペーパータオルなどで、外側から内側に、ふき取り面を変えながらふき取る。
- ③ふき取ったタオルはビニール袋に入れ、0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を多めに入れて浸す。
- ④拭き取った床と、その周囲直径 2m の範囲を 0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液をしみこませたペーパータオルなどで覆う。しばらく放置する。

⑤ペーパータオルを回収する。ビニール袋に入れて廃棄する。物の片づけが終わったら、浴手を洗い、うがいをする。

⑥処理が終わっても 48 時間はその周囲にノロウイルスが広がっていると考え、立ち入り禁止とし、感染防止に努める。

⑦嘔吐物や糞便で汚れた衣類などは他の衣類と分けて洗いましょう。

### 処理備品セット

\*次亜塩素酸ナトリウム・・・ハイター・ミルトンなど

\***使い捨て手袋**・・・ラテックス（天然ゴム）手袋が、破けにくいのでお勧めです。

\*マスク・・・一般的なマスクで OK

処理を開始してから、マスクを触らない。

\*エプロン・・・防水で洗い流せる素材が好ましい。

\***布やペーパータオル**・・・古雑誌、ペーパータオルなど多めに用意して下さい。

\*大きめのビニール袋・・・厚めのものを用意して下さい。

\*大きめのバケツ

\*ノロウイルスなど感染がないと考えられる場合は、適宜簡略化する。

次亜塩素酸ソーダの代わりに、水道水・市販のアルコールシートを使う。

③④⑤⑥の代わりに、②の次に

⑧拭き取ったタオルなどは、ビニール袋に入れ廃棄する。

等

**嘔吐物に直接手を触れないように、ラテックス手袋は必要。**

そのほか、ベロ毒素を持つ **O157**、芽胞が熱に強く煮込んでも死滅しない**ウェルシュ菌**、100°C20 分の加熱でも分解されない**毒素エンテロトキシン**を作るどこにでもいる**黄色ブドウ球菌**など、気になる食中毒については「東京都福祉保健局の食品の窓」を参照してください。

## 【参考資料】

### ノロウィルスの知識

ノロウィルスによる感染性胃腸炎や食中毒は冬場に多く発生する傾向があります。特に、保育園、学校、福祉施設などで発生した場合は、集団発生につながる可能性がありますので注意しましょう。

ノロウィルスは人の小腸粘膜で増殖するウィルスです「ノロ」とは発見された地名に由来しています。

### ウィルスの特徴

ノロウィルスは冬季を中心に、年間を通して胃腸炎をおこします。また、**85℃～90℃で90秒間以上の過熱**によりウィルスは感染力を失うとされています。

原因食品は、水やノロウィルスに汚染された食品、特にカキを含む二枚貝が多く報告されています。

また、感染者の便や吐しゃ物に接触したりすることにより二次感染を起こすことがあります。

### ノロウィルス感染者の症状

潜伏期間は24～48時間で、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱が主症状です。通常3日以内で回復します。

感染しても全員が発症するわけではなく、発症しても風邪の症状で済む人もいます。抵抗力が落ちている人や乳幼児では数百個程度のウィルスを摂取することで発症します。

### 頭部外傷

頭をぶつけることにより脳が激しい衝撃を受ける脳震盪でも、嘔吐中枢が刺激され、嘔吐することがあります。頭を打った後の嘔吐で注意しなければならないのは、頻回の嘔吐を短時間に繰り返すことです。そのようなときは頭蓋内に出血している可能性があるため、早急な対応が必要とされます。

まず動かさないこと。次に静かに（頭を含む体全体をゆすらないようにして）安全な場所に移動する。同時に救急車を手配し、到着を待つ。来たら頭蓋内に障害があるかもしれない旨をふくみ、事情をよく説明する。

### 子供が嘔吐したとしても、このような場合は少し様子を見てよい

お腹いっぱい食べたり飲んだりした直後や、食後すぐに遊び始めたときに嘔吐した場合は、食べすぎや物理的な腹圧の上昇が原因である場合がほとんどです。また、吐く直前になにかを呑んでいたならば、反射性の嘔吐であると考えられます。

基本的には、嘔吐を繰り返すことがなく、熱も無く、顔色も悪くない、前項にあるような他の症状が認められない、吐いた後も「元気」「機嫌が良い」場合などは、慌てて受診する必要はなく、その場、またはご自宅で様子を見てよいと言えるでしょう。

### 【一般に】受診する際、医師に伝えてほしいこと

嘔吐をして医師に受診するときは、以下のことを伝えてください。

嘔吐を始めた時間、最後にはいた時間、嘔吐の回数、嘔吐物の内容。また、最近の旅行歴や生ものの摂食歴、さらに周囲にはいる方がいないか、大きなけがをしていないか、市販薬を含む薬を間違ってたくさん飲んだ可能性はないか、などもわかる範囲で医師に伝えてください。

## 【おまけ】

### 子供の嘔吐の原因あれこれ

- ・胃腸炎による嘔吐（主に感染性胃腸炎。胃の動きが停滞し嘔吐、そのあとで炎症が調に及ぶと下痢が始まる。）
- ・胃腸炎以外の嘔吐（腸閉塞、腸重積、尿路感染症、外傷、精巣捻転、アセト血性嘔吐症、薬剤）
- ・尿路感染症（一歳未満の男児、4歳未満の女児に多く、発熱、尿意が頻繁に起こる、排尿痛などを伴う）
- ・頭部外傷（上記）
- ・頭蓋内感染症（脳炎や髄膜炎、発熱や頭痛を伴う）
- ・嘔吐症アセトン血性嘔吐症（自家中毒とも呼ばれ、運動会などを頑張った後、食事をしっかり取らずに寝てしまった翌朝に嘔吐する。体内の糖が足りなくなり、脂肪分の分解産物が体内に蓄積して起こる。）
- ・食物アレルギー（食後数時間以内にお嘔吐や腹痛が見られ、一般にかゆみを伴う発疹が見られる。呼吸障害やショック状態になることもあり、至急対応する必要があります。）
- ・乗り物酔い（2歳くらいから始まり、5～12歳くらいがピーク。医学的には「動揺病」「加速度病」という。三半規管や前庭の加速度や平衡を感知する部分を刺激して起こる。）

### 大人の嘔吐の原因

- ・酒酔い（アルコールの分解産物アセトアルデヒドが作用し嘔吐する。）

食べ物に**食中毒菌**が繁殖すると、**腐敗菌**がつかなくなるので、肉や魚などの食べ物は腐りません。きれいなままで、嫌な腐敗臭もありません。また腐敗菌が付き腐った食材には逆に**食中毒菌**は共存できません。お互いに抗生物質を出し牽制しあって住み分けをしています。したがって、**腐っていない魚や肉などが、食中毒の原因になります**。少し腐ったぐらいのものを食べても、**食中毒にはなりません**。少しお腹を壊すぐらいです。

腐っていないからと言って油断は禁物です、食中毒菌がいるかもしれません。

（**食中毒菌**：食中毒を起こす**毒素**を出す菌）