

❖ からだのこと考えよう

ノロウイルスに 気を付けよう

毎年、空気が乾燥する冬の時期になると、

ノロウイルスによる感染性胃腸炎が増えています。

今年も本土では大流行の兆し、沖縄でも症例が増加傾向にあるようです。

嘔吐と下痢を引き起こす「お腹の風邪」。

約300万回、向かいの病室とはいえ、その苦しさは強烈な

お腹痛いの感染性の強さは、インフルエンザの比ではありません。

新型コロナウイルスの登場で、アルコールによる予防が浸透しましたが、

アルコールでは感染が防げないのも、ノロウイルスのやっかいな点。

では、どのような予防法、かかったときの対処法が効果的なのでしょうか。

沖縄県南部福祉保健所の山川宗貞先生に、お話をうかがいました。

● 激しい吐き気と腹痛が特徴

ノロウイルスは、急性胃腸炎を引き起こすウイルスの一種で、空気が乾燥する冬の時期、特に12月から1月にかけて感染する人が全国的に増える傾向にあります。約2年前に大流行したのですが、今年も本土では流行傾向にあり、沖縄でも十分注意が必要です。

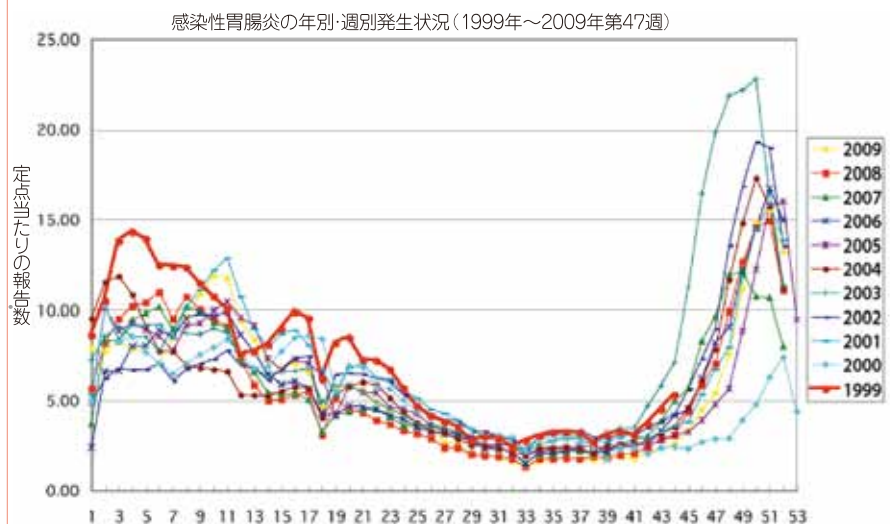
ノロウイルスによる胃腸炎の症状は、嘔吐と腹痛、水様便の下痢、それも激しい下痢です。昔でいう「お腹の風邪」という症状は、たいたいノロウイルスによるものではなく、かかるとも言われています。かなり激しい症状を伴うので、人によっては過呼吸を起したり、心臓の動悸が激しくなっ



講師＝山川宗貞先生
沖縄県南部福祉保健所
健康推進班 班長
南風原町宮平212
TEL:098-889-6351

■ からだのこと考えよう

過去10年の定点当たり報告数の週別推移



※厚生労働省・ノロウイルス関連資料から転載

●過去10年間の定点報告をみると、年の初め頃から13週ごろまでと年末の45週から53週ごろの発生数が多いことが分かる。つまり、11月から2月ごろの冬の時期に、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が多く発生していることを示している。

塩素系の洗剤は、患者さんの吐しゃ物や便などの処理、トイレの便器やレバー、ドアノブなどの消毒に用います。特に患者さんのおむつなどはしっかりと感染源。取り扱ったあとは十分な手洗いを心掛けましょう。食器なども塩素系の洗剤につけ置き洗いをするのが安心です。

ノロウイルスの感染者が身近に出てきた場合、感染拡大の予防は、感染者だけではなく、周りにいる全員がやらないといけません。例えば、家族に患者さんが出た場合、病院などの施設に患者さんが出た場合など、その場所に関わる全員が、手洗いを励行したり、嘔吐物や便の処理をきちんと塩素系の洗剤で行うなどを徹底しなければなりません。

1人でも用心を怠れば、その人がキャリアとなって、たくさんの人にノロウイルスを運んでしまう可能性は大きくあります。過去にはノロウイルスの患者さんの汚物から医療スタッフのほとんどが感染したという事例もありました。それだけノロウイルスは感染性が強く、やっかいなウイルスなのです。

たりする場合もあります。熱はそれほど出ないのですが、脱水症状になると39度台に上がることもあります。ただ、このような症状は、日頃から改善し、完治に向かいます。症状が治まってしまうと、あの苦しさはなんだったのかと思うほどです。

困ったことに、ノロウイルスにはインフルエンザのタミフルのような予防薬はなく、発症してからも劇的に効くという特效薬がありません。対処療法として、経口補水塩や点滴などを用いて脱水症状の予防や治療を行い、体調が戻るのを待たなくてはなりません。

発症してしまつたら、他の人が感染しないよう外出は極力控え、安静にすることが大事。下痢は体内のウイルスを外に出すための生理現象ですから、下痢止めの薬などは使わず、十分な水分の補給を心がけましょう。現在は薬局でもオスリーなどの経口補水塩が置いてありますので、それを十分に摂ることも有効です。

水分の摂り方にもコツがあります。嘔吐の症状があるときに大量の水を一気に飲んでしまうと、逆に吐き気を誘って戻してしまつこともあります。下痢や吐き気がある

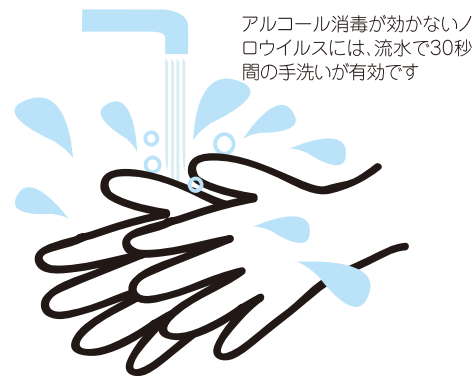
ときの水分補給は、大きじ一杯程度の少量の水を、15分間隔くらいでこまめに摂るほうがより効果的です。

自宅での養生が重要とはいえ、小さなお子さんは脱水症状になりやすいです。1歳年配の方は、嘔吐物の誤えんによる肺炎などの合併症状も心配されます。また、若く健康な方でもおむつ漏れなどの脱水症状が出る場合もあります。少しでも不安なときは、迷わず病院で診察を受けてください。特に、小さなお子さんの場合、おしっこ量や回数が減つてくると脱水症状が疑われますので、点滴などの治療が必要になってくるケースも少なくありません。

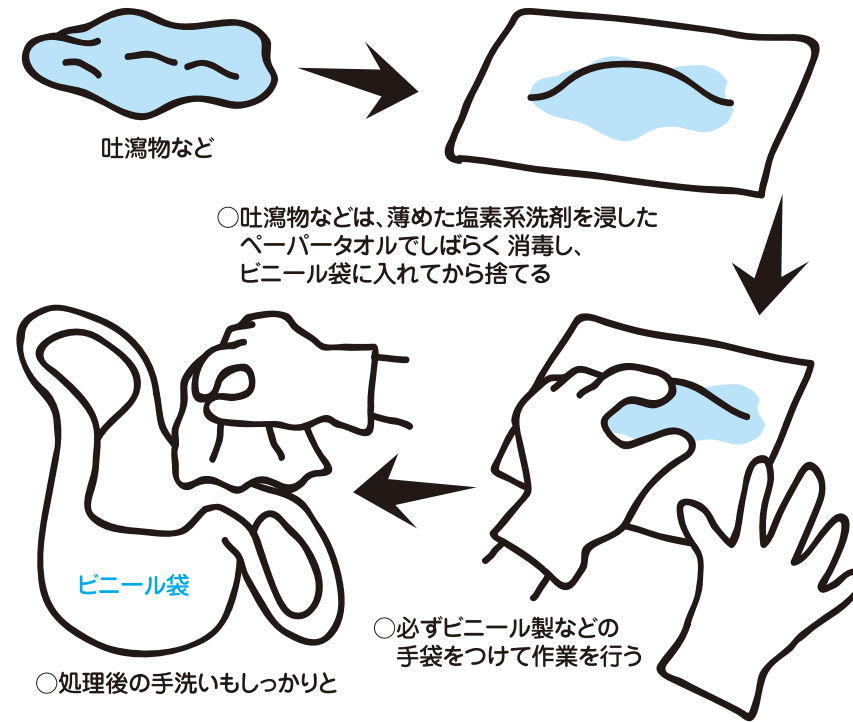
アルコール消毒が効かない

ノロウイルスは、感染率の高さにも大きな特徴があります。発症した人の嘔吐物や便は大量のウイルスで汚染されているため、その処理を上手に行わないと、そこから人の手を介してあらゆるところにウイルスが広がっていきます。症状が治まっても、発症から1週間、長い人では1カ月くらいは患者さんの嘔吐物などにウイルスが含まれている可能性がありますので、気を付けてはなりません。

ノロウイルスの殺菌には塩素系の洗剤が用いられます。しかし、このような洗剤で手を洗つわけにはいきませんので、いつもどおりのせっけんで、しっかりと手洗いしましょう。基本はせっけんをつけて流水で30秒くらいしっかりと洗うこと。親指の付



ノロウイルス患者の吐瀉物などの処理方法



です。

料理はしっかりと加熱する

ノロウイルスは、塩素系の洗剤のほか、熱にも弱いという特徴があります。

食物の中でノロウイルスの感染源となりえるものに、貝類などがありますが、そのような食材を食べる場合には、85度以上の熱で1分以上加熱して調理すれば、ノロウイルスは死滅します。おいしく安全に食べるのなら、しっかりと熱を通すとよいですよ。

しかし、冬の生牡蠣などはおいしい食材の一つ。すべて火を通しましょうとはいえません。ひとつの目安として、生食用と表示されているもので新鮮なものは比較的安全なリスクは低いと考えられています。それ以外の牡蠣はしっかりと加熱してください。

また、野菜類など、その他の食材も、調理する際にはしっかりと水洗いし、冬の間はできればサラダより、野菜炒めを多くするなど、火を通すメニューを増やすよう心がけることも、ノロウイルスによる感染を防ぐ方法の一つです。