

## 冬の感染症シリーズ

# 下痢・嘔吐にご用心

## “おなかにくるかぜ”の正体

冬に起こる食中毒で、周りの人にも感染します。

冬に見られる下痢や嘔吐などの症状は、ノロウイルスによる感染症が疑われます。

ノロウイルスは、主にかきなどの二枚貝を生や加熱不足で食べることで感染します。また、これらを食べなくても、感染した人の便や吐瀉物に触れることなどで、手や口を介して人から人へも感染します。日本での感染は11月ごろから発生し始め、1～2月が最も多いという特徴があります。

ノロウイルスに感染すると、24～48時間後に激しい腹痛や嘔吐、下痢、38℃以下の発熱を起こします。症状には個人差があり、大変な苦痛を伴う人もいますが、人によっては症状が軽く“おなかにくるかぜ”程度の人もいますが、症状は軽くても感染力は強力です。



## 予防法



①感染力が強いため、手洗いは石けんを使いこまめに行うことが大切。感染者が使用したタオルは、使用しないようにする。

②貝類は十分火を通す。85℃で1分以上加熱すれば、ノロウイルスは変性して感染しなくなる。

③ウイルスが残りやすい便器やドアノブなどは、塩素系の消毒剤で消毒する。

この際には使い切り手袋を着用して行う。患者の吐ぶつ、ふん便やそれらにより汚染された床や手袋などには、感染力のあるウイルスが残っている可能性があります。これらの感染源になる物は必ず処分しましょう。

④症状が改善しても2～3週間程度便にウイルスが排泄されますからひき続き注意が必要です。

⑤生ものを調理した調理器具等は、洗剤などでよく洗い熱湯や塩素系の消毒剤で消毒して、他の調理に使いましょう。



## 治療法

脱水や体力の消耗を防ぐために、できるだけ水分をとって、食べられるものを食べるようにしましょう。

下痢や嘔吐がひどい場合は点滴が必要です。

下痢止めはノロウイルスが便として排泄されるのを遅らせるので、使用はできるだけ控えましょう。

