

ノロウイルスにご注意を!!

ノロウイルス感染症とは？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、11月頃から流行がはじまり12月～2月にピークを迎えます。一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られています。

症状は？

ノロウイルスは体内に入った後、小腸の上皮細胞で増殖し、胃の運動神経の低下・麻痺が伴うために「腹痛・下痢・吐き気・嘔吐」の症状を引き起こします。潜伏期間は12～48時間です。

胃をひっくり返すような嘔吐もしくは吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。

発熱は約37～38℃の軽度で、大人では吐き気や腹部膨満感といった症状が強いようです。発症後、通常であれば1～2日程度で症状は治まります。

下痢は水様性で、重症例では1日に十数回も見られますが、通常は2～3回で治まります。その他の症状としては、発熱のほか、筋肉痛、頭痛などが見られますが、後遺症が残ることもなく、いずれも軽症です。

感染は、どのように広がる？



* ノロウイルスに感染した人は、症状が治まっても、または、症状が出なくても、長い時は1カ月ほどウイルスを排出し続けていることがあり、注意が必要です。
* ノロウイルスといえば二枚貝を原因食品として思い浮かべますが、最近の傾向として食材自体にノロウイルスがあることが原因ではなく、食品を取り扱う人がノロウイルスを保有している、調理や配膳過程において、食品を汚染してしまう場合もあり、様々な食品がノロウイルスに汚染されてしまう可能性があります。

感染してしまったら...

ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がなく、対症療法が行われます。特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると、「脱水症状」になりやすいので、症状が少し落ち着いた時に、少しずつ水分補給を行ってください。

* 乳幼児の場合、ジュースや牛乳などの濃い飲みものを与えたり、一気に飲ませると吐き戻してしまうことがありますので注意してください。

脱水症状がひどい場合には、病院で輸液（点滴）を行うなどの治療が必要となります。

下痢症状がひどいからと言って、強い下痢止めを服用すると、ウイルスが腸管内に溜まり、回復を遅らせることがありますので注意してください。また嘔吐物によって気道が塞がり、「窒息」を起こすことがあるので、よく観察することが大切です。



掃除と消毒をしっかりと行い、予防しよう!!

ノロウイルスは水道の蛇口やドアノブ、便器など、多くの人が触れたり使ったりするものに付着し、それを触った人に二次感染を起こします。

トイレの手洗いなどは一見きれいなようでも常に水しぶきと共に汚れが飛び散っていることが多く、感染の危険性が高い場所です。

また、キッチンまな板や包丁、ふきんなども人の手を介して菌が移りやすいところ。毎日しっかりと洗って消毒しましょう。ノロウイルスは通常の石けんやアルコールでは十分に消毒できないので、熱湯または食品添加物（次亜塩素酸）や、次亜塩素酸ナトリウムを用いましょう。台所用漂白剤など塩素系漂白剤（0.1%程度に）を水で薄めて消毒します

