

強い感染力 まず消毒を

原因別の食中毒患者数で最も多いノロウイルス。発症は、夏に増えるほかの食中毒と違って11-2月の冬場に集中(年間の70%)する。突然起こる激しい下痢やおう吐が主症状。人から人への感染の広がる力が極めて強いので注意しよう。

【乾燥で空气中を舞う】

ノロウイルスは口から入って感染する。その経路は主に、①汚染された食品(二枚貝など)や調理中に食品、食器が汚染されるケース②つり革やドアノブから手に付着する接触感染③感染者の吐物や下痢便が飛び散り吸い込む飛沫(ひまつ)感染だ。

「冬にはやるのは空気が乾燥しているから」と、日本消化器病学



ノロウイルス

この時季
気になる
この症状

会専門医で山村クリニック(東京・茗荷谷)の山村進院長一顔写真が説明する。

「問題は、感染者のおう吐物や下痢便の処理です。路上やトイレなどで処理が不十分のまま放置されると、乾燥したウイルスを含むホコリが舞って吸い込んだり、体に付着したりするのです」

ノロウイルスは非常に感染力が強く、わずかの量を口にいただけ

でも容易に感染するという。

【水分補給が大切】

感染してから発病するまでの潜伏期間は短くて数時間、平均1-2日。小児ではおう吐が多く、成人では下痢が多いことも特徴の1つだ。

「下痢やおう吐は1日数回から、ひどいと10回以上にもなります。特効薬はありませんが、症状は1-2日ほどなので、その間、脱水にならないように水分補給を十分行うことが最も大切です」

《ノロウイルスの概要》

- ★潜伏期間は平均1-2日
- ★主症状はおう吐、水様下痢
- ★通常、血便はない
- ★発熱は軽度(37-38℃)
- ★症状の持続は平均1-2日
- ★特効薬はなし(対症療法)
- ★下痢止めは使わない
- ★発症後は水分補給が大切
- ★予防は手のこすり洗い

ノロウイルスは腸内でしか増殖できない病原体で、下痢はウイルスを追い出す体の防御反応なので、市販の

下痢止めは使わないこと。医療機関では、対症療法として制吐剤や整腸剤などの薬を処方するという。

「発症したら感染を拡大させないことが重要です。少なくとも症状が治るまでは会社を休む。下痢が止まっても、2-4週間は便中にウイルスが排出されています」

【予防は入念な手洗い】

ノロウイルスは街中、どこでも付着する可能性があり、アルコールやせっけんで完全に消毒することはできない。予防は、トイレの後や帰宅時にせっけん液を使い、手に付いたウイルスを物理的に落



とすこと。1分以上、シワの閉しっかりとこすり洗いしよう。

「おう吐物や下痢便の処理に必ず塩素系漂白剤(次亜塩素酸トリウム)を使って消毒することが重要です。家庭用の6%濃度から、汚物処理には原液50%、食器や食器の消毒には原液10%、3%の水で薄めて消毒液を作ります」

汚物処理をするときは、使用の手袋、マスク、エプロンを着用する必要がある。薬局などで「ノロウイルス対策セット」が購入できる。家庭や職場に備えておくとう便利だ。