

もっと知りたい、カラダのこと

教えてDr+

ドクター

どんなに忙しくても自分のカラダについて、そして家族の健康に関心を持っておくのは大切です。このページは医療や健康に関することをその道の専門家にわかりやすく教えてもらうコーナー。女性として、母として知っておきたい基礎知識をおさえておきましょう。



今月の
テーマは

ノロウイルス
について

アドバイスいただいたのは…

まつながキッズクリニック

院長
松永 明先生



● 山形市西田2-2-10
● TEL023-687-0225
● <http://santa-kids.jp>



1 冬に流行する ノロウイルス

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層に胃腸炎を起こすウイルスのひとつです。一年を通して発生しますが、とくに冬季に流行。保育園や幼稚園、学校、福祉施設などで発症したら集団発生につながる危険性もあるため、いまの時期は注意が必要です。

症状は、1〜2日の潜伏期間後に吐き気、下痢、腹痛、発熱などがあらわれ、下痢だけではなく、おう吐を引き起こすのも特徴。成人の場合は1〜2日ほどで症状がおさまるものの、幼児や高齢者は脱水症状に陥りやすく、「くったり感」が強くみられたら受診のタイミングです。脱水の有無は、口の中が乾燥しているかだけでなく、指の爪を押して血色回復の確認を。爪を押して、白くなってから赤みを帯びた元の色に戻るのに2秒以上かかったら脱水の疑いがあります。

ノロウイルス感染に限らず、一般に夕方以降に症状が悪化しがちです。15時以降や金曜日以降には様子をみずに早めに受診を。夜間診療所へかけこむよりは、お子さんの様子をよく知るかかりつけ医へ診てもらうのが望ましいですね。



2 感染ルート& もし家族が 感染したら

ノロウイルスは感染力も強く、接触や飛沫からの経口感染です。感染者の便やおう吐物に直接触れたり、用を足したあとに十分な手洗いをせずに握ったドアノブなどから次の人への感染もあります。床やトイレマットに付着した便やおう吐物が乾燥し、空気中に舞ったウイルスを吸い込んだり、接触した床、壁、身体などから口を通して体内に入ることでも感染したり、調理者がウイルスに感染しているとその料理を食べて感染というケースもあり得ます。

感染原因となるのはノロウイルスが付着した(汚染された)食品で、なおかつ、十分に加熱されていないもの。ノロウイルスは二枚貝に存在することが多いのですが、魚類や加工品などにもみられます。食品は中心までしっかりと火を通し、85度で1分以上加熱が有効と覚えておいてください。特に幼児や高齢者は、この時期には牡蠣などの貝の生食を避けるのが無難でしょう。

もし家族がかかってしまったら、まず注意が必要なのは、感染者の便やおう吐物の処理です。オムツは密封して破棄してください。直接触れないように手袋やマスクを用い、使い捨てできる品は100円ショップで入手できるものを上手に活用するといいでしょ。汚れた

衣類やリネンは85度で1分以上の煮沸、または次亜塩素酸ナトリウム(市販の塩素系漂白剤など)を濃度0.1%で10分以上つけ置きして消毒を。市販の塩素系漂白剤を用いる時は濃度や使用方法を守って。

3 ノロウイルスの 診断、予防

ノロウイルス診断には検査キットがあり、保険適応は3歳未満、65歳以上で、該当しない年齢は保険適応外です。皆さんに分かっていただきたいのは「患者さんの不調を回復させるのが第一」ということ。感染性胃腸炎の原因ウイルスはほかにもあり、予防、治療方法は原因ウイルスで共通しているので、ノロウイルスかをはっきりさせる重要性は必ずしも高くはないのです。

治療法は、二次感染を含む感染の予防と脱水を防ぐための水分補給で、安静にして自然に回復するのを待ちます。予防には、うがいと流水による手洗いが効果的。家族全員が感染してしまうおそれもあるため、タオルの共有は避けましょう。用を足したら、便座のふたを流すことも予防につながります。

