

*** 今日の健康(1月) ***

< ノロウイルス 2012-2013 >

ノロウイルスは1972年に電子顕微鏡による観察でその形態が明らかになり、「ノーウォークウイルス(Norwalk virus)」あるいは「小型球形ウイルス(SRSV)」と呼ばれていました。

ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。8割は10歳未満の小児で、免疫力の弱い高齢者では重症化しやすいです。主に11月から3月の冬季に多発しますが、年間を通して患者はみられ、感染力がとても強く、耳かき一かき(1g)程の便の中にウイルスが約1億個も存在し、極少量の100個以下でも体の中に入っただけで感染します。また乾燥にも強いのが特徴です。

< 感染経路 >

ノロウイルスは全て経口感染(口からの感染)であり感染者の糞便や嘔吐物などに触れたり、空気中を漂っているウイルスなどを口から吸い込んだりする飛沫感染によって感染します



< 潜伏期間・症状 >

潜伏期間(感染から発症までの時間)は24~48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度(37~38℃くらい)です。

ノロウイルスは下痢だけではなく嘔吐を引き起こすことが特徴で、症状は通常であれば1~2日ほど続いた後治癒します。また後遺症が残ることもありません。ただし、老人や乳幼児では長引くことがあり、激しい嘔吐や下痢による脱水症状に気をつける必要があります。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状のみの場合もあります。

< 今期の特徴 >

ノロウイルスは今季、この10年間で最も流行した2006年に次ぐ勢いで拡大しています。国立感染症研究所によると、患者数はH24年10月旬以降、8週連続で増え続けており、今後も増えかねない状況です。これは、これまでの流行タイプとは異なる「変異ウイルス」が6割を占めているのが特徴で、今までに経験のないウイルスで、殆どの方が免疫を有していないために感染し易いからです。

< 治療 >

抗ウイルス薬やワクチンはなく、嘔吐や下痢をして失われた水分を補給することが必要です。

< 予防 >

予防の大原則は、手洗いの徹底で手についたウイルスを広げないようにすることです。主に嘔吐物で広まるため、次亜塩素酸ナトリウムを成分に含む液体の塩素系漂白剤や殺菌剤で素早く掃除する必要があります。通常の洗剤やアルコール消毒剤などの効果は殆どありません。塩素系の漂白剤の使用に当たっては「使用上の注意」を確認しましょう。

手洗いは徹底し、指の間や親指、手首までせっけんで、なるべく指輪などのアクセサリーははずし、30秒以上洗うことで、殺菌はできませんが、ウイルスは洗い流せます。

共用タオルは使わずに、自分用のタオル・もしくは使い捨てのペーパータオルを使用するとよいでしょう

調理の前後に必ず手洗いをする。胃腸症状のある時は調理しない。生野菜は流水で洗い流す。二枚貝等はよく加熱する。患者のいる家庭では食事の盛り付けは使い捨て手袋を使うなど細心の注意が必要。調理器具の消毒も必要です。

吐物の処理は、使い捨てマスク、ゴム手袋を使い、新聞紙・ペーパータオル等に嘔吐物を吸い取らせ、ビニール袋に密封して捨てる。処理する人以外は少なくとも3メートル以上離れる。

子供が吐いてしまった時などはシャワーで洗うとウイルスが舞い上がり、吸い込むことで手伝った人は高い確率で感染してしまうので、体をペーパータオル等で拭き取って捨てるのが基本です。

感染者は1室に隔離し、出歩かせない。感染者の使用したトイレ便座やドアノブ等も塩素系消毒液で拭くこと。