

感染性胃腸炎が流行しています

☆感染性胃腸炎とは

ウイルス性のものと細菌性のものの他、寄生虫によるものがありますが、冬季に発生する感染性胃腸炎のほとんどがウイルス性胃腸炎です。

原因ウイルスは、ロタウイルスとともにノロウイルスが注目されています。他にアデノ、エンテロの各ウイルスが知られています。

当センター管内でも、11月下旬からノロウイルスによる感染性胃腸炎が急増しています。

☆ノロウイルスとは？

海水や河川水などに分布し、急性胃腸炎の原因となるウイルスです。

☆症状は？

1～2日の潜伏期を経て、吐き気、おう吐、下痢、発熱（38℃以下）等を起こします。通常は3日程度で回復し、経過は比較的よいのですが、症状回復後2～3週間にわたり糞便中にウイルスを排出し続けます。（＝他の人に感染させる可能性があります）

症状が続くときは、速やかに医療機関を受診しましょう。

☆感染経路は？

このウイルスが付着した食物（特に生カキ）を口にすることや、感染者の糞便やおう吐物及びそれに汚染された手などを介しても感染します。

☆発症した場合の治療法は

現在、このウイルスに効果ある抗ウイルス薬はありません。

体力の弱い乳幼児や高齢者は脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように水分と栄養の補給を充分に行いましょう。

症状がひどい場合には、医療機関での治療が必要になります。

☆感染を予防するには？

● 手洗い・うがいを励行する

特に調理前、食前、排便後や下痢をしている乳幼児や高齢者の世話をした後などは、石けんと流水で手指をよく洗いましょう。また、手を洗う時には一緒に蛇口も洗いましょう。

● 食品（特にカキなどの二枚貝）は十分加熱する

ノロウイルスは、比較的熱に弱いので、十分に加熱しましょう。

また、加熱する場合は、食品の中心まで火を通しましょう。（中心温度85℃で1分以上が目安です。）

● 調理器具等を清潔に保つ

調理器具を介して二次汚染する可能性もあるため、まな板、包丁、ふきんなどはよく洗い、熱湯や殺菌剤（次亜塩素酸ナトリウム：塩素濃度200ppm※）で十分殺菌しましょう。

● 汚物は衛生的に処理する

おう吐、下痢などの症状のある者の吐物、便を処理するときには、これらに直接触れないように使い捨てのゴム手袋・マスクを着用して、ふん便や吐物が付着した床など次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約200ppm※）で浸すように拭き取ります。ただし、塩素系漂白剤は鉄などの金属に腐食性がありサビてしまいますので、拭き取った後数分後に水拭きしてください。

処理後は必ず手指をよく洗うなど衛生的に処理しましょう。

また、衣類等が汚物で汚れた場合は、他の衣類と区別し、塩素系漂白剤に30分間程度浸し消毒してから洗濯してください。天日干しするとなおよいでしょう。

● 入浴方法

下痢の症状がある場合は、最後に入浴するようにし、浴槽には入らずシャワーだけにしましょう。

● 手ぬぐいやバスタオルの共用は避ける

● 換気をよくする

吐物や便で汚染された部屋は、ウイルスが浮遊しますので、換気をしてください。

※200ppm消毒液の作り方・・・台所用塩素系漂白剤（5％）を原液として使った場合。

1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ一杯（約5ml）の漂白剤を加える。

関連機関リンク

厚生労働省「ノロウイルス食中毒の予防に関するQ&A」

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>