

<センター通信 12月号>

ノロウイルスについて

中津川市地域総合医療センター 船橋浩一

暖かい秋も終わりずいぶん寒くなってきました。冬になると良くニュースで耳にするのが「ノロウイルス」です。外来でも「ノロウイルスが心配で・・・」と受診される患者さんが増えてきました。

○ノロウイルス感染症の症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が主な症状です。突然、吐き気や嘔吐がはじまる事も多く注意が必要です。



○感染経路

- 加熱不十分な二枚貝などの食品を通じて
- ウイルスが付着した手で調理する事で食品が汚染されて
- 感染者の便や嘔吐物に触れる事で

(トイレのドアノブに触れるだけで汚染する事もあります)

○感染予防

- 二枚貝などの食品(それに触れた包丁やまな板も)は十分に加熱する
(中心温度 85-90°Cで 90 秒以上が推奨されています)
- 調理前、食事前、トイレの後、便や嘔吐物の処理後(手袋をしていても)には徹底した手洗いを(特に親指や指先に汚染が残りやすいので注意)



○感染してしまったら

激しい嘔吐や下痢で驚かれる方も多いですが、通常は強い症状は1-2日で自然と治まります。よく「ノロウイルスの検査をして欲しい」と受診される患者さんがおられますが、3歳未満や65歳以上の方など一定の基準を満たした人以外は保険診療によるノロウイルス検査は行えません。またノロウイルス感染症と診断されても根本的な治療手段はありません。

健康な成人が、ノロウイルス感染症で点滴が必要な程の脱水となる事は多くはないですので、まずは激しい嘔吐が落ち着くのを待ち、薬局などで売っている経口補水液などを少量ずつ飲んで様子を見ていただければ良いかと思います。

とはいえ、発症してしまうと、かなり大変な思いをします。何よりも予防が大切ですので、十分な手洗いなど日ごろからの注意を怠らない様にしましょう。