

# おくすりの話

当院薬剤師より、生活に役立つ情報をお届けします。

vol.01



## ノロウイルスによる胃腸炎のお話

### 感染性胃腸炎・・・

何となくお腹が気持ち悪い・・・. . . . . と思ったら、突然の嘔気・嘔吐、下痢、発熱・・・. . . . . これらは、感染性胃腸炎の症状です。感染性胃腸炎の原因として、主に細菌とウイルスが挙げられますが、ジメジメした夏に多いのが細菌性、そしてまさに今、乾燥した冬に多いのがウイルス性の胃腸炎です。そして、この原因となるウイルスの大半を占めているのが、毎年のようにこの時期流行する「**ノロウイルス**」です。

### ノロウイルスとは？・・・

ノロウイルスは今から約 40 年前に発見され、つい最近 (8 年前) 命名されたばかりのウイルスです。感染力が非常に強く、ほんの少し体の中へ入っただけで急速に増殖します。潜伏期間 (感染してから症状が出るまでの期間) は 1 ~ 2 日で、感染性胃腸炎の主症状である嘔気・嘔吐、下痢を発症します。通常は 2 ~ 3 日で軽快しますが、その後も 1 週間から 1 ヶ月にわたり、便中にウイルスが排泄されます。

### 感染経路・・・

主な感染経路は経口感染ですが、感染力の非常に強いウイルスですので、接触感染や飛沫感染等の二次感染も容易に起こります。

### ■ 感染の種類・・・

#### ① 経口感染

ノロウイルスに汚染された食品を十分に加熱しないで食べる (主に牡蠣などの二枚貝)

#### ② 接触感染

感染した人の便や吐物、また感染した人が触れたもの (電車のつり革等) へ触れる

#### ③ 飛沫感染

感染した人の便や吐物に含まれるウイルスを吸い込む

### 治療・・・

残念ながら、ノロウイルスに有効な抗ウイルス薬はありません。また、**体内からできるだけ早くウイルスを排泄するために、下痢止め※1の服用はせず**、排便によってウイルスを排出するようにします。従って、ノロウイルスに感染した場合の治療は、嘔吐、下痢による脱水の予防をするための点滴など、対症療法※2を行うこととなります。

※1 代表的な下痢止めに、タンナルビン®、アドソルビン®、フェロベリン®などがあります。これらの薬には注意が必要です。

※2 症状がある場合に、その症状を和らげる療法

### 予防・・・

ノロウイルスに感染しないためにはまず、汚染の可能性のある二枚貝等の食品は、十分に加熱 (85℃、1分以上) することです。そして、外から帰った際には手洗い・うがいをしっかり行いましょう。アルコール消毒や石鹸による手洗いで、ノロウイルスを死滅させることはできませんが、流水による手洗いで発症を抑えることは可能です。また、感染した人の便や吐物の処理の際には、手袋、マスクを着用してください。汚染されたものを消毒する際は、塩素系の漂白剤 (ハイター®など) を使用すると効果的です。

最後に、たとえ感染したとしても、体に備わる免疫力で防戦することは可能です。軽症もしくは無症状ですむよう、普段から免疫力を高めておくことが最も重要です。

しっかり食べて、しっかり寝る！  
規則正しい生活を！！

