

健康

まめに承らえましょう!

“おなご先生”の独り言in診察室

89

りびえるの読者の皆さん、まめにしとられますか。風邪をひいたり、年末年始に飲んで食べ過ぎ「まだ体の調子が悪くいけんわ」という人も多いのではないのでしょうか。さて今回は、冬場に流行するノロウイルスによる感染性胃腸炎についてお話ししましょう。

◇◇◇
感染性胃腸炎は細菌、ウイルス、寄生虫などによって起こる胃腸炎。その中のウイルス性の胃腸炎にはノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどによるものが、冬に流行する代表的なものがノロウイルスです。例年10月末から患

者が出始めて、11月から増え、12月1月が最大となり4〜5月ごろ終息に向かいます。ウイルスなので、細菌のように食品中で増えることはなく、生きた細胞の中でしか増殖しません。

ノロウイルスに感染する胃腸(小腸の一部)の表面細胞で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。通常、潜伏期間は1〜2日でその後2〜3日で回復し

“ノロウイルスによる感染性胃腸炎”の巻

ますが、免疫力の弱い乳幼児や高齢者は脱水症状を起こして重症化する場合があります。特に高齢者の場合は体力の低下などから症状が悪化したり、嘔吐物がのどに詰まって窒息したり、

肺炎などの二次感染を起こす場合があるので注意が必要で。現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため整腸剤や点滴による電解質補給など対症療法が行われていきます。下痢や嘔吐がひどい場合は水分補給に努めるとともに早めに医療機関で受診してください。

それではどうやって予防するのか、その方法を紹介します。①手洗い・うがいの励行最も基本的な予防です。手洗いは特にトイレの後、便や吐物を処理した後、調理の前、食事の前が大切。せっけんを使い、しっかりと流水で洗い流します。

②食品の十分な加熱 ウイルスは熱を加えると死滅します。ウイルスが含まれている可能性のある食品は中心部まで加熱を(85度以上で1分間以上)。



③調理器具の消毒 まな板、包丁、へら、食器、ふきんなどは熱湯で消毒しましょう。

④食品の調理を控える 下痢や嘔吐がある場合は、できるだけ調理を控えましょう。

⑤感染者の便、吐物の処理 マスク、手袋、エプロンを着用して使い捨てのペーパータオルなどでふき取り、便、吐物はウイルスが飛散しないようにビニール袋に入れ、口をしつかり結び廃棄します。処理後の床などは1000ppm(0.1%)の次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませたペーパータオルで覆い、しばらく置いてふき取り消毒します。正しい知識でしっかりと予防。この冬をまめに乗り切りましょう。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子||松江市東忌部町)