

おなご先生の健康アドバイス

明けましておめでとうございます。今年最初のテーマは、この冬猛威をふるっているノロウイルスについてお話しします。

ノロウイルスは、食中毒の感染経路や原因をいまだに究明しきれていません。ほとんどが経口感染で糞便や吐物から人の手を介して感染します。人から人への飛沫感

ノロウイルスに気を付けて

染のほか食品や水を通して感染しますが、食品は85度以上で1分間以上加熱すれば問題はありません。

ノロウイルスは食中毒発生件数の約3割を占め、世界中に分布しています。発生は11月ごろから増加しはじめ12月から翌年1月ぐらいがピークとされています。潜伏期間は24～48時間で、嘔吐、下痢、腹痛が主な症状です。健康な人は発熱も軽く、これらの症状が1～2日続いた後、治癒して後遺症はありません。しかし体力のない乳幼児、高齢者、糖尿病や免疫抑制剤を服用している人には危険です。ワクチンや抗ウイルス剤など有効な治療薬がなく、対処療法しかありません。

ノロウイルスは、流水で十分手洗いすれば効果があります。また消毒薬では次亜塩素酸ナトリウムが効きます。調理器具は85度以上で1分間以上の加熱が有効です。吐物には注意しましょう。衣類などに付着したままにしておくや乾燥してウイルスが室内に舞い上がり、吸い込んで感染することになります。使い捨ての手袋をして吐物をビニール袋に密閉して廃棄してください。おむつや下着も要注意です。熱水での洗濯ができない場合は、乾燥させた後、スチームアイロンや布団乾燥機を利用すると効果があるといわれています。感染力が強くドアノブ、カーテンなどからも検出されます。

よく食べ、よく寝て、体力保持！ ですね。

(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☎0852・33・2800)

