



感染性胃腸炎に注意しましょう



【感染性胃腸炎とは】

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。

原因となるウイルスには、「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サポウイルス」、「アデノウイルス」などがあり、主な症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱です。「ロタウイルス」、「アデノウイルス」による胃腸炎は、乳幼児に多く見られます。

これらの胃腸炎は、症状のある期間が比較的短く、特別な治療がないことから、ウイルス検査を行わず、流行状況や症状から「感染性胃腸炎」と診断されることもあるようです。

【症状】

1～2日間の潜伏期間を経て、典型的には、嘔気・嘔吐、下痢・腹痛、37℃台の発熱がみられます(症状の程度には個人差があります)。

【原因と感染経路】

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが、人の手などを介して、口に入ったときに感染する可能性があります。(経口感染)

ーノロウイルスの感染経路ー

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、ヒトからヒトへの感染と、汚染した食品を介しておこる食中毒に分けられ、次のような感染経路があります。

- ・感染した人の便や吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合
- ・便や吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合
- ・感染した人が十分に手を洗わず調理を行い、その調理済み食品を介してウイルス感染が拡がる場合
- ・ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合

【感染性胃腸炎の治療】

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎への特別な治療法はなく、つらい症状を軽減するための処置(対症療法)が行われます。乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので早めに医療機関を受診することが大切です。特に高齢者は、誤嚥(嘔吐物が気管に入る)により肺炎を起こすことがあるため、体調の変化に注意しましょう。水分補給や安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるよう心がけましょう。

【予防のポイント】

- ①最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には液体石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ②便や吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は液体石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
(ウイルスへの接触を最小限にするために重要です)
- ③カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。
(中心温度85℃1分以上の加熱が必要です)
- ④ウイルスの汚染の程度が低いと考えられる調理器具等は0.02%の次亜塩素酸ナトリウム、または熱湯(85℃以上)で1分以上の消毒が有効です。

- ・ノロウイルスに効果がある消毒薬は次亜塩素酸ナトリウム(商品名:ハイター、ピューラックスなど)です。衣類や物品の消毒はできますが、手の消毒には適していません。
- ・ノロウイルスは、100個以下の少ない量でも感染が成立する、感染力の強いウイルスです。症状のある人の便や吐物には、大量のノロウイルス(便1g中に1億個以上、吐物1g中に100万個以上)が含まれているので、扱う場合には十分な注意が必要です。

