

スマイル東京 健康だより



2024 年度

No.7

前編

これからの時期に要注意

ノロウイルス対策

食中毒に注意する必要があるのは夏だけでなく冬場も同様です。食中毒は年間を通して発生しており、特に冬場では「ノロウイルス」による食中毒が増加します。ノロウイルスによる食中毒は、非常に強い感染力を持ち、例年11月から2月頃に増加します。持病のある方や子ども、高齢者などは、脱水症状を起こしたり、重症化したりするケースもあるので注意が必要です。この機会に予防法を再確認して、本格的な流行シーズンに備えましょう。



感染経路



ノロウイルスの感染経路はほとんどが経口感染(口からウイルスが入り込むこと)であると言われています。

(1) 食べ物→人

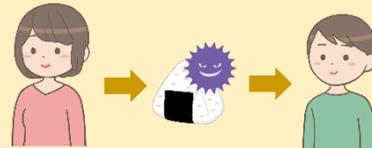
主な感染経路は、ノロウイルスに汚染された飲料水や食物による感染(食中毒)です。魚介類、特に**カキ**や**アサリ**などの二枚貝を、生または加熱不十分で食べた後に発症することはよく知られています。



●汚染された二枚貝や井戸水などを十分に加熱調理しないで摂取⇒感染

(2) 人→食べ物→人

ノロウイルスに汚染された手指で食材を触ることで、サラダやパンなどの魚介類と関係ない食べ物でも感染します。

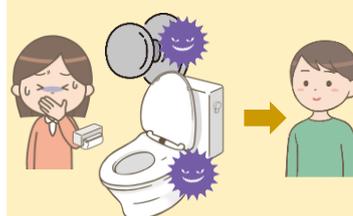


●感染者が調理した食べ物を摂取⇒感染

(3) 人→人

発症した人の嘔吐物や下痢便の処理が不十分で、手についたウイルスが口に入ったり、嘔吐物や便が乾燥して空気中に舞い上がったウイルスを吸い込んだりして感染します。

また、ウイルスの付着した手で触ったドアノブや手すりなども汚染されるため、そこを触った人の手に付着して感染が拡大することもあります。



●感染者の便や嘔吐物⇒処理時にウイルスが手に付着⇒口に入り感染
●便や嘔吐物からウイルスが舞い上がる⇒吸い込むことで感染



症状



ノロウイルスに感染した場合・・・

●感染 潜伏期:1-2日



●発症 吐き気
嘔吐・発熱・腹痛・下痢など



●回復 通常症状が1-2日続いた
のち治癒

感染した後、潜伏期(身体に症状が出るまでの期間)があり、その後発症します。腸の中で増殖したノロウイルスは、お腹全体の動きを悪くするため、最初「気持ち悪くなる」ことが多く、その後、「嘔吐」することが多いとされています。同時に、「発熱」「腹痛」「下痢」が起こり、食べられなくなります。ウイルス感染で小腸の粘膜がダメージを受けるため、柔らかい、あるいは水のような便が大量に出ます。

通常、これらの症状が1~2日続いた後、徐々に治癒し、後遺症もありませんが、持病がある方や子ども、高齢者などの場合、重症化する可能性もあるので注意が必要です。



感染してしまったら

通常は自然回復

現在、ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。多くの場合、特別な治療は必要とせず、自然に回復します。ただし、安静にして、脱水を起こさないようにすることが大切です。吐き気や嘔吐がおさまらず、その後の下痢で失う水分を口から飲んで十分補うことができれば脱水の心配はありませんが、水分も摂れないくらい症状がひどいときは、早めに医療機関を受診してください。特に、「脱水弱者」の子どもや高齢者は重症化することがあるため、注意が必要です。

水分摂取と栄養補給のポイント

☑ 水分は、一度に沢山ではなく、少量ずつ

胃腸炎で胃の働きが悪くなっているため、一度にたくさん飲むと吐き気を催してしまう場合があります。一口ずつ、様子をみながら飲むようにしてください。

また、嘔吐や下痢で身体から水分だけでなく電解質(ナトリウム等)も失われてしまうため、水分と同時に塩分の補給も重要になります。経口補水液やスポーツ飲料(水で薄めても良い)、ゼリー飲料などがお勧めです。

下痢止めは使わない

下痢止めは腸の動きを抑え、ウイルスを排出しにくくすることで回復を遅らせる場合がありますので、一般的には使用しないことが望ましいとされています。

《受診が必要なケース(一例)》

- ・吐き気が強く、水分摂取ができない
- ・嘔吐や下痢の症状が強く、長引く
- ・尿量が少ない、色が濃い
- ・口唇がカラカラに乾いている
- ・顔色が悪く、ぐったりしている
- ・高熱がある
- ・腹痛が続く



☑ 食事は消化の良いものを少量ずつ

吐き気がおさまらず、食事が摂れそうならバナナやお粥、よく煮込んだうどん、はんぺん、豆腐など軟らかく消化の良いものを食べるようにして、栄養補給に努めてください。刺激の強い香辛料や柑橘類、脂肪の多いもの(チーズや揚げ物など)、カフェインを含むコーヒーや紅茶は避けた方が良いでしょう。



編集後記

早くも12月、年末で、あっという間の1年でした。皆様が健康に、穏やかに年末を迎えられ、新年が皆様にとって良い年によりますようにお祈りしております。本年も大変お世話になりました。来年度もどうぞよろしくお願いたします。良いお年をお過ごしください。