

長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ『ノロウイルスによる食中毒・胃腸炎に注意』

食中毒というと、梅雨の時期から夏場を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、しかし、意外なことに最も多発するのは冬です。中でも、ノロウイルスの感染による食中毒や感染性胃腸炎は、12月から2月にかけてが流行のピークとなっています。

ノロウイルスは手指や食品、食器などを介して口から感染し、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。ワクチンや治療のための抗ウイルス薬もないため、対策は感染しないよう予防するしかありません。通常は発症後1～2日程度で症状は治まりますが、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では重症化する場合がありますので、これからの時期は特に注意が必要です。

なぜ冬にノロウイルスの感染が流行するの？

高温多湿を好んで増殖する細菌性の食中毒が夏場に多く発生するのに対して、低温や乾燥した場所でも生息できるウイルス性の食中毒は冬場に増加します。ウイルス性の食中毒の中でも、ノロウイルスは微細なインフルエンザウイルスよりもさらに小さく、乾燥や熱にも強い上に、自然環境下でも長期間生存が可能です。さらに感染力が非常に強く、10～100個程度の少量のウイルスでも感染・発症します。また、一度かかっても免疫ができにくく何度でも感染するため、毎年集団感染が起きやすくなります。

食中毒・感染症にかかったときの症状は？

ノロウイルスは経口感染により体内に入ると、12～48時間潜伏した後、小腸の上皮細胞で増殖し、胃の運動神経の低下・麻痺が起きることで、吐き気・嘔吐、下痢、腹痛など胃腸炎の症状を引き起こします。突然、強烈な吐き気と嘔吐、同時に下痢が起きるのが特徴です。

下痢は水様性で、重症例では1日に十数回も見られますが、通常は2～3回で治まります。37～38℃程度の軽度の発熱があることも多く、その他の症状としては、筋肉痛、頭痛などが見られます。それらの症状も吐き気や腹部膨満感とともに、通常は1～2日程度で治まります。

[ノロウイルスの感染予防法]

有効な治療法(抗ウイルス薬)がないノロウイルスには、次のような予防を徹底することが重要です。

1. 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する
2. 調理器具等は使用後にしっかり洗浄・殺菌する
3. 食事の前やトイレの後は手をきれいに洗う
4. 下痢や吐き気、嘔吐などの症状がある人は食品に触れるのをやめる

特に手の洗い方には工夫が必要です。指輪や時計などは外し、せっけんを使って洗います。指先、

指の間、爪の間、親指の周りのほか、手首や手の甲なども汚れが残りやすいのでしっかりと洗い流すようにしましょう。

ノロウイルスの食中毒・感染性胃腸炎になってしまったら…

●市販の下痢止め薬はNG

下痢のときは、つい市販の下痢止め薬の服用を考えがちですが、ウイルス感染による食中毒が原因の場合、下痢止め薬はノロウイルスの排出が遅れるため逆効果です。風邪などと素人判断するのも避け、できるだけ早くかかりつけ医師など医療機関を受診しましょう。

医師には「いつ症状が出始めたか」「どんな症状か」「何を口に入れたか」をきちんと伝えることが大切です。

●小まめに十分な水分補給を

下痢による脱水症状を引き起こさないために、小まめな水分補給が大切です。飲み物は、腸を刺激するような冷水は避け、常温に近いお茶や麦茶などを少しずつ取り、安静にしましょう。

●高齢者、乳幼児には特に用心を！

体の抵抗力が落ちているときや、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児の食中毒は重症化する恐れがあるので、特に注意が必要です。

●念入りに手洗いと消毒を

感染者の便を処理するときは、マスクやゴム手袋などを着けて衛生的に処理します。乳児が感染したときのおむつ交換は特に慎重に。便に触れたときはすぐに手洗いと消毒をしましょう。便で汚れた下着等は塩素系漂白剤等に漬けて消毒してから他の洗濯物とは別にして洗い、天日で十分に乾かします。

ノロウイルスが付着した手でさまざまな場所を触ってしまうと、他の人がそこを触ってノロウイルスを拡散してしまいます。小まめな手洗いを心掛けましょう。

まったく症状が出ない「不顕性感染」に注意!!

嘔吐や下痢の症状は通常は2、3日で症状がなくなりますが、その後も2~3週間にわたって便の中にノロウイルスが排出されます。

また、まったく症状が出ない「不顕性感染」の場合は感染に気付かない人も多く、感染の自覚症状がないまま約1週間はウイルスを排出します。そのため、食品を扱う仕事や家庭で調理をする人は、「症状がなくても調理前には丁寧に手を洗う」ことが必須といえます。



ノロウイルスというと、かつてはカキなどの二枚貝を原因とする食中毒が多かったのですが、最近は感染者が調理することで食品が汚染され、それを食べた人が感染するケースの方が圧倒的に多くなっています。

いずれにしても、空気が乾燥する冬はさまざまなウイルスが手に付着しやすいため、調理する人だけでなく、食べ物を口に入れる前やトイレの後などには、しっかり手洗いをするのが、自分だけでなく周囲の人の健康を守るにつながります。