

ひまわりだより

NO.213

2016年2月



中上ひまわり薬局 松本市中上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

今年も1か月が過ぎました。早いものですね。

この時期に流行ると言えば、風邪やインフルエンザが思い浮かびますが、いえいえそれだけではありません。今回は冬に流行するウイルス性胃腸炎のお話です。



冬のウイルス性胃腸炎の原因となる代表的なものはノロウイルスとロタウイルスです。どちらも名前だけは聞いたことがあるという方も多いのではないのでしょうか。流行のピークは例年、ノロウイルスが11～3月、ロタウイルスは1～4月とまさに今が一番の流行期と言えるでしょう。

ノロウイルス

感染者の嘔吐物1g中に10万～10億個のウイルスが含まれていますが、非常に感染力が強く100個以下のわずかな数が口から入るだけで感染する恐れがあります。



潜伏期間は数時間～2日で吐き気・嘔吐・下痢が現れます。発熱することもあります。高熱になることは多くありません。

子供は嘔吐の症状が強く、大人は下痢が強いことが多いです。通常は1～2日で回復に向かいますが、乳幼児や高齢者は症状が長引いたり、嘔吐物がのどに詰まり窒息することもあるため注意が必要です。



毎年のように学校や飲食店、医療・介護施設で集団感染が報告されていますが、今シーズンは、すでに昨年の夏から各地で集団感染が報告されています。これは、ノロウイルスがGⅡ.17というほとんどの人が免疫を持っていない新型に変異したためです。

ただし、症状はこれまでのウイルスと違いはなく、予防・処置の方法もこれまで通りで問題ありません。

ロタウイルス

ノロウイルスよりもさらに強い感染力を持ち、わずか10個程度のウイルスで感染することもあります。ウイルスは患者の便1mlに1億～10億個含まれます。

潜伏期間は1～3日で症状は嘔吐や下痢、腹痛などですが、乳幼児は1日5～6回ほどの激しい嘔吐や米のとぎ汁のような白色の下痢便(3～8日程度)、38度以上の発熱と重症化することもあり、毎年数名の死亡例も報告されているため、周囲の大人の注意が必要です。

症状はノロウイルスと非常によく似ていますが、ロタウイルスが感染・発症しやすいのは6か月～2歳の乳幼児で、5歳までにはほぼ100%の小児が感染すると言われています。大人にも感染しますが、免疫があるため症状が出ないか、発症しても軽い症状で済むことが多いです。

しかし、免疫力が落ちていると大人でも子供と同様の症状が出ることがあるので注意しましょう。

ロタウイルスは下痢が治まった後も 10 日ほど、便の中からウイルスが検出されることがあります。症状が治まった後もトイレの後や食事前には石鹸での手洗いを必ず行いましょう。

※ロタウイルスには重症化を防ぐワクチンがあります。

WHO(世界保健機関)でも推奨されていて、日本でも 2011 年から使えるようになりました。

ただし、任意接種で、生後 6 か月までに 2~3 回接種する必要があり、費用は 1 回 1 万 2000~1 万 5000

円ほどです。このワクチンによって、ロタウイルス胃腸炎の重症化を 9 割程度減らせると報告されています。



感染経路はノロウイルス・ロタウイルス共通です。



一次感染

ウイルスが付着した食品や食器からの感染。

しっかりと過熱されていない牡蠣・アサリ・しじみといった二枚貝や井戸水が原因となることが多いようです。

二次感染

①ウイルスに感染している人の糞便・嘔吐物から感染。

※衣類や物品についたウイルスや嘔吐物が乾燥したホコリからも感染するので、乾燥する前に処理をしましょう。

②家庭や共同生活施設でヒトからヒトへ飛沫などで直接感染

③ウイルスが手についた状態で調理したものを食べ感染。

予防・消毒法

ウイルスを完全にブロックすることは困難です。「石鹼で手を洗う」「食品はよく加熱する」「食器はきちんと消毒する」ということに地道に取り組みましょう。

※石鹼でウイルスは死にませんが、ウイルスを洗い流すことで感染を予防します。石鹼を良く泡立てて洗い、流水でしっかり洗い流すことが大切です。これは他のウイルスに対しても同じことが言えるので、手洗いは風邪やインフルエンザなどほかの感染症の予防にもつながります。

吐瀉物や糞便を処理する時はマスク・手袋を着用しましょう。消毒には次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使用します。リネン・衣類に嘔吐物が付着した時は、他の衣類と分け、消毒をしましょう。消毒のやり方は先月号を参照して下さい。

治療

ノロウイルス・ロタウイルス共に、ウイルス自体に効果のある薬はありません。

治療の基本は絶食で、吐き気止めや整腸剤など対症療法を行います。



また、脱水にならないために水分補給は重要です。

この場合も吐き気を引き起こさないように、少量ずつ水分を摂るようにします。

特に乳幼児や高齢者は脱水になりやすい傾向にあります。水分を摂らせてもすぐに吐いてしまう、尿が出ていない場合は、早めに病院を受診しましょう。