



ほのか診察室

シリーズ
第146話

感染性胃腸炎にご注意を!! ノロウイルス

▽市民病院（代表）TEL 22・2171

ID 751376216

市民病院
院内感染対策委員会
監修

【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」「サポウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」などがあります。感染性胃腸炎の原因として最も多いものが「ノロウイルス」で、「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みられます。今回は「ノロウイルス」についてお話しします。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬場（11月から2月頃まで）を中心に流行します。症状は、吐き気や嘔吐から始まり、腹痛や下痢がみられる場合もあります。さらに微熱や悪寒、頭痛を訴える人もいます。発症後、通常は1日から3日程度で症状は治まります。



【主な感染経路】

ノロウイルスはその名に似合わず、とても伝播（うつ）（感染の広がり）が早い感染症です。感染経路は主に二つあり、一つはノロウイルスに汚染した食べ物（カキなどの二枚貝）や飲み物を摂取するなど、食物を介する感染。もう一つは、人から人への感染です。ノロウイルスは感染者の嘔吐物や便から検出されます。看病などの際に、これらから人の手などを介して二次感染することが多いです。ノロウイルスは他のウイルスや細菌に比べて大きさが小さく、手の

しわなど細かい隙間に入りやすい性質があります。さらに、感染力が強いため、少ないウイルス数でも容易に伝播できてしまいます。

【治療について】

現在、ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はないため、通常は症状を軽減するための治療（対症療法）を行います。特に、体力がない乳幼児や高齢者は、脱水症状を起したり、体力を消耗したりしないよう安静にし、水分と栄養の補給を行う必要があります。脱水症状を防ぐためにスポーツドリンクなどでこまめに水分を補給しましょう。そして、症状が安定したら、徐々に消化の良いものを摂取してください。

【予防のポイント】

・こまめな手洗いを習慣づけましょう。特に、調理前、食事前、トイレ後などは、その都度、石鹸と流水で十分に手を洗きましょう。

・二次感染を防ぐために、嘔吐物や便を処理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用しましょう。ノロウイルスを完全に失活する方法としては、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）が用いられます。そして、処理後は石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。

・ノロウイルスはカキなどの二枚貝に潜んでいることがあります。調理する際は、中心部まで十分に加熱しましょう。

