

日常的に手洗いして「ノロウイルス」 朝倉健一

毎年寒い時期になると、ノロウイルスによる胃腸炎や食中毒が流行します。学校や施設などの集団食中毒の原因になることもあります。今回はノロウイルスについて紹介します。

ノロウイルスによる胃腸炎は手指や食品などを介してウイルスが口の中を通ることで感染し、その結果嘔吐や下痢などを起こします。例えばカキやホタテなどの二枚貝からの感染がよく知られています。貝類は大量の海水を取り込む際にウイルスも内臓部分に凝縮されるため、それらを人間が生で食べることによって感染してしまいます。また、下痢などの症状がある人の排せつ物に触ったりして、その手から口に入ったウイルスは、胃酸の中でも勢力を弱めることなく腸に入り込みます。そこでもウイルスが増殖して炎症が起きるのです。

感染力が大変強く、わずか数十個のウイルスでも感染してしまいます。

24時間から48時間後には症状が出るので、周りに下痢などの症状がある人がいた場合は、翌日には発症するということになります。

発症当日の激しい下痢や嘔吐が特徴ですが、翌日ごろから徐々に症状が軽快します。3日目にはやわらかい食事なども取れるようになるでしょう。しかし、高齢者などは脱水により体力が低下し、重症化することもあります。スポーツドリンクなど水分を取れるようであれば自宅での静養も可能ですが、何も摂取できない場合は速やかに医療機関を受診してください。なお、下痢は無理に止めると炎症が長引くこともあるので注意が必要です。

症状が現れた場合は5日間ほど自宅で安静にしてから登校や出社をするのが望ましいでしょう。また症状が軽快しても、体内に残っているウイルスが1週間から1カ月程度にわたって便から排せつされます。周囲の人はそのことを念頭においた上で対処してください。

ノロウイルス対策としてまずは日常から十分に手洗いをしましょう。せっけんを使って流水で洗い流します。ウイルスは乾燥すると空中に舞い上がり、それが口に入ることで感染する場合もあるので、自宅でも密閉した部屋ではマスクをした方が良いでしょう。

トイレ回りなどの掃除は塩素系漂白剤を薄めた液体に浸した布で拭きましょう。アルコール消毒は効果が不十分です。このウイルスは熱に弱いので食器などは85度以上の熱湯消毒を1分以上行うことが大切です。食材も十分加熱調理するとい良いでしょう。

(あさくら・けんいち 由利組合総合病院内科、由利本荘市)

(令和3年11月6日(土) 秋田魁新聞「聴診記」より抜粋)