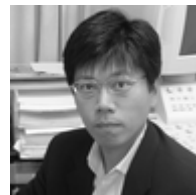




冬の胃腸炎にご注意を！ ～ノロウイルス感染症が流行中です～



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

めっきり寒くなってきましたが、皆様体調の変化ありませんか？さて、今回は嘔吐下痢を来すノロウイルス感染症についてお話したいと思います。

ノロウイルス (Norovirus) は、電子顕微鏡で観察される形態学的分類でSRSV (小型球形ウイルス)、あるいはノーウォーク様ウイルス “Nowalk-like viruses” という属名で呼ばれてきたウイルスです。2002年の夏、国際ウイルス命名委員会によってノロウイルスという正式名称が決定され、世界で統一されて用いられるようになりました。

ノロウイルスはヒトに対して嘔吐・下痢などの急性胃腸炎症状を起こしますが、その多くは数日の経過で自然に回復します。季節的には「秋口から春先」に発症者が多くなる冬型の胃腸炎、食中毒の原因ウイルスとして知られています。ヒトへの感染経路は、主に経口感染 (食品・糞口) です。感染者の糞便・吐物およびこれらに直接または間接的に汚染された物品類、そして食中毒としての食品類が感染源の代表的なものとしてあげられます。過去のノロウイルス食中毒の調査結果を見ると、食品から直接ウイルスを検出することは難しく、食中毒事例のうちでも約7割では原因食品が特定できていません。「ウイルスに感染した食品取扱者」を介して食品が汚染されたことが原因となっているケースが多いことが、原因食品を特定できない要因となっています。そのほかの原因としては、ノロウイルスに汚染された二枚貝があります。二枚貝は大量の海水を取り込み、プランクトンなどのエサを体内に残し、出水管から排水していますが、海水中のウイルスも同様のメカニズムで取り込まれ体内で濃縮されるためと考えられています。なお、ノロウイルスに汚染された二枚貝による食中毒は生や加熱不足のもので発生しており、十分に加熱すれば、食べても問題ありません。食品衛生上の対策としては、食品の取り扱いに際して入念な手洗いなど衛生管理を徹底すること、食品取扱者には啓発、教育を十分に行う事が大切です。

ヒトからヒトへの感染として、ノロウイルスが飛沫感染、あるいは比較的狭い空間などでの空気感染によって感染拡大したとの報告もあります。この場合の空気感染とは、結核、麻疹、肺ペストのような広範な「空気感染 (飛沫核感染)」ではないところから、患者の吐物・便等に存在するウイルスが埃とともに周辺に散らばるような「塵埃感染」という語の方が正確ではないかと考えられています。

ノロウイルス感染症の潜伏期は、1～2日で、嘔気・嘔吐・下痢以外にも、腹痛・頭痛・発熱・悪寒・筋痛・咽頭痛・倦怠感などを伴うこともあります。殆どは特別な治療を必要とせず軽快しますが、乳幼児や高齢者その他体力の弱っている方は、脱水や吐物による窒息には注意をする必要があります。ノロウイルスは、症状が消失した後も3～7日間ほど患者の便中に排出されるため、2次感染に注意が必要です。そのため、もし罹ってしまったら、1週間から10日間は、タオルは別々にして、トイレは流しながら行い、入浴は一番最後にしてください。ノロウイルス感染症患者の腸管組織を病理組織学的に検討したところ、ノロウイルスはヒトの空腸の上皮細胞に感染して繊毛の萎縮と扁平化、さらに剥離と脱落を引き起こして下痢を生じると考えられています。しかしながら、このような現象がどのようなメカニズムによるものなのか、その詳細はまだ不明です。ノロウイルス感染症の検査法として、「ノロウイルス抗原検査」があります。これは、糞便中のノロウイルスを検査キットで検出するもので、「3歳未満、65歳以上」の方等を対象に健康保険が適用されています。身近な感染防止策として、手洗いの励行は重要です。石鹼を用いた手洗いは、流水による物理的なウイルス排除に加え、皮脂分解によるウイルス剥脱を容易にする効果があります。ちなみに、消毒用エタノールによる手指消毒は、石鹼と流水を用いた手洗いの代用にはなりません。ノロウイルスは胃液の酸度 (pH 3) や飲料水に含まれる程度の低レベルの塩素には抵抗性を示し、また温度に対しては、60℃程度の熱には抵抗性を示します。

(裏面へ続く→)

したがってノロウイルスに対しては、次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハイターなど)で消毒するか、85℃以上で少なくとも1分以上加熱する必要があるとされています。治療としてはノロウイルスの増殖を抑える薬剤はなく、整腸剤や痛み止めなどの対症療法のみですが、嘔吐や下痢は体外にウイルスを排出する行為です。下痢止めは使用しない方が望ましいです。冬は、インフルエンザやノロウイルス感染症等、気をつけなければいけない病気が多いですが、皆さんしっかりと自己管理してくださいね。

【ふなもとクリニック エコー検査・食事相談予定】

12月の予定

エコー検査	井上先生	10(土)午後・17(土)午前/午後・24(土)午後
	杉山先生	2(金)・9(金)・16(金)
	池田先生	13(火)・27(火)
	山本先生	3(土)午前/午後・15(木)午前
	食事相談	宮本管理栄養士



1月の予定

エコー検査	井上先生	未定
	杉山先生	6(金)・13(金)・20(金)・27(金)
	池田先生	10(火)・24(火)
	山本先生	未定
	食事相談	宮本管理栄養士



[マスクの豆知識]



今年は「暑い、暑い」と思う期間が長かったですが、それなりに寒くなって秋冬が来ましたね。皆様は、風邪など引かれていませんか？

「風邪」と言うと、予防やエチケットとして「マスク」を思い浮かべる方は多いと思います。昔はガーゼのマスクを使用していましたが、最近は使い捨てのマスクが主流になっていますね。当院でも質問されますが、プリーツ型マスクの表裏について迷われる方は多いようです。そこで、プリーツ型マスクの表裏の豆知識を書きます。

まず、プリーツ型マスクには鼻ワイヤー付の物が多いですが、ワイヤーがあれば鼻に当てる部分が上になります。そして、表面(外側)裏面(口側)についてですが、プリーツ型マスクでは、プリーツ(折り目)が下向きになる方が表面になります。プリーツが上向きだと埃や花粉などが溜まりやすくなって逆効果なので、「表面のプリーツは下向き」と覚えて下さい。

最近では、分かりやすく印が付いている物もあり、当院使用のマスクにも表面の下に「OUT」と印があります。

この年末年始もマスクを有効活用して、体調管理には十分にお気を付け下さい。

ふなもとクリニック看護師 松井



年末年始休診のお知らせ

ご不便おかけしますが、以下の期間は休診と致します。

12月28日(水)午後(午前の診療は行います)
～1月3日(火)

定期薬の処方を受けておられる方はお気をつけください。



◆ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町7-13 tel.0798-81-1192

◆ふじもとクリニック 〒663-8165 西宮市久保町7-35 レインボー酒蔵通1F tel.0798-42-7692

◆居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション ふくろう 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町6-20

◆訪問看護ステーション・デイサービスセンター tel.0798-40-9050(代表) 0798-49-7670(デイ直通)