

前回までインフルエンザについて紹介しましたが、この冬の寒い時期、怖いのはインフルエンザだけではなくありません。今回はノロウイルスを主とした胃腸炎についてお話しします。

1 感染性胃腸炎とは

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、冬季から春先を中心に流行します。特にノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎の場合、社会福祉施設など集団生活の場で大規模な流行となることもあり、注意が必要です。主な症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱です。これらの胃腸炎は、症状のある期間が比較的短く、特別な治療法がないことから、流行状況や症状から「感染性胃腸炎」と診断されることもあります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎

1～2日間の潜伏期間を経て、典型的には、嘔気・嘔吐、下痢・腹痛、37℃台の発熱がみられます（症状の程度には個人差があります）。ノロウイルスを原因とする場合、症状が続く期間は1～2日と短期間ですが、ロタウイルスを原因とする場合は5～6日持続することもあります。後遺症が残ることはありませんが、免疫力の低下した患者さん、易感染性宿主、老人や乳幼児では長引くことがあり、重症下痢・嘔吐物による窒息・誤嚥性肺炎などにより、死亡することもあります。

2 原因と感染経路

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、ヒトからヒトへの感染と、汚染した食品を介しておこる食中毒に分けられ、次のような感染経路があります。

1. 感染した人の便や吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合
2. 便や吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合
3. 感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合
4. ノロウイルスを内臓に取り込んだカキ、アサリ、シジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合
5. ノロウイルスに汚染した水を飲むことで感染

3 感染性胃腸炎の治療

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎への特別な治療法はなく、つらい症状を軽減するための処置（対症療法）が行われます。乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので早めに医療機関を受診することが大切です。嘔吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるよう心がけましょう。

4 予防のポイント

1. 最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

2. 便や吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、キャップ、シューズカバー、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう
3. カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。(中心温度 85℃ 1 分以上の加熱が必要です)
4. ノロウイルスの失活化には、エタノールや逆性石鹼は効果がありません。ノロウイルスを完全に失活化する方法には、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒、85℃以上の熱湯による消毒があります。
5. 調理器具等は洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム* (塩素濃度 200ppm) で浸すように拭くことでウイルスを失活化できます。また、まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯 (85℃以上) で1分以上の加熱が有効です。なお、二枚貝などを取り扱うときは、専用の調理器具 (まな板、包丁等) を使用するか、調理器具を使用の都度洗浄、熱湯消毒する等の対策により、他の食材への二次汚染を防止するよう、特に注意するよう気をつけましょう。※塩素系の漂白剤 (使用に当たっては「使用上の注意」を確認しましょう。)
6. 感染者の入浴は一番最後にする、使用後は上記の次亜塩素酸ナトリウムで消毒、入浴は禁止し、シャワー浴のみとする、などの対策を。

※ノロウイルスは、100個以下の少ない量でも感染が成立する、感染力の強いウイルスです。症状のある人の便や吐物には、大量のノロウイルス (便1g中に1億個以上、吐物1g中に100万個以上) が含まれているので、扱う場合には十分な注意が必要です

5 ノロウイルスの患者が出たら

・患者の使用した食器類の消毒

食器には直接患者の体液が付着している可能性があります。症状が治まっても、患者の高度接触部位に位置していることを考慮すると、下膳後に厨房が汚染される可能性があります。厨房環境が汚染されることによるアウトブレイクの可能性もあるため、厨房に戻す前、食後すぐに次亜塩素酸ナトリウムに十分浸して消毒することが必要となります。

・嘔吐している人のケア

要個室管理。やむなく大部屋とする場合、ベッド間隔をあげ、物品の共有を避ける必要があります。前述 (4. 予防のポイントの2) の装着をし、床に吐物がある場合は目に見える範囲より広く散乱しているので、見える部分をペーパータオルなどで覆い、その周囲から静かに拭き取っていきます。

・汚染したリネン類の処理法

洗剤を入れた水の中でもみ洗い (下洗い) をします。85℃、1分間以上の熱水洗濯を行うか、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒を行います。すすぎ後は高温の乾燥機またはスチームアイロンを使用します。