

胃腸炎を知ろう！

インフルエンザと並んで多い冬の風物詩、それは…**胃腸炎**。

細菌性とウイルス性がありますが、世の中の胃腸炎の多くはウイルス性です。胃腸炎の原因になるウイルスは多くありますが、今回はこの中から頻度の高い、有名な2つ、**ノロウイルス**と**ロタウイルス**に的を絞って説明します。

…名前が似ていて紛らわしいですね。とりあえず、大まかな違いを表にしてみました。

	ロタウイルス	ノロウイルス
特徴	<ul style="list-style-type: none">・下痢(米のとぎ汁のような白色水様便)・乳幼児の冬の急性下痢症の主要原因・5歳までにほとんどの小児が感染する(2/3は2歳未満)・大人は軽症で済むことも多いが高齢者は重症化することも	<ul style="list-style-type: none">・幅広い年齢層に感染・わずかなウイルス(数個~100個程度)で感染が成立する・アルコールで消毒できない・市販の塩素系漂白剤で殺菌可能
流行期間	1~4月	11月~2月
潜伏期間	24~72時間	24~48時間
感染源	ヒト、二枚貝	
感染経路	経口感染 (便、嘔吐物、水・食物・ドアノブなど)	経口感染 (便や吐物が乾燥し 空気中に舞い上がったもの を吸い込んでも感染する)
治癒期間	1週間程度(2-3日間排菌あり)	1~2日程度(約7日間排菌あり)
その他	<ul style="list-style-type: none">・診断キットあり・治療薬はないがワクチンはある	<ul style="list-style-type: none">・診断キットあり(ただし保険適応は乳幼児、高齢者のみ)・治療薬もワクチンもない

<症状>

嘔吐、下痢、腹痛、発熱など。ロタウイルスは白色便が特徴的ですがすべての人に見られるわけではないので判別は難しいです。

ウイルスによって、吐き気が強かったり熱が出やすかったり多少の差はあります。

<診断>

- ・ロタウイルス、ノロウイルスは診断キットがあります。が、ノロウイルスの保険適用は3歳以下または65歳以上(重症化しやすい年齢)のみです。何のウイルスかという診断をつける必要性はさほど高くはありません。なぜなら、

次の<治療>や<感染予防>のとおり、ウイルスによって治療や対応が大きく異なるわけではないからです。

<治療>

- ・抗菌薬は基本的には使いません(ウイルスは菌ではないので効きません)。整腸剤に加え、制吐剤、解熱剤など症状を和らげる治療(対症療法)がメインになります。下痢は止めてしまうとウイルスの排出を遅らせてしまうので、こちらも基本的には使いません。
- ・**脱水症**にならないように水分をしっかりとってもらいます。

特に小児や高齢者は脱水になりやすいので注意が必要です。吐き気や倦怠感が強く飲めない場合は点滴で補液します。

<予防法>

- ① 手洗い
 - ・石鹸と流水で十分洗い、物理的にウイルスを排除。これだけでかなり違います。
 - ・爪を短く切り、手洗い前には時計や指輪を外すことでウイルスの残存を減らします。
 - ・タオルの共用はしない、トイレトペーパーの三角折りは折る時にウイルスがついてしまい、次の人にリレーされるので厳禁です。
- ② 汚物の処理に気を付ける
 - ・便、吐物は使い捨て手袋をつけて処理。マスクを着用し衣服を汚さぬようにします。
 - ・処理したものはすべてビニール袋に入れ密閉し、すぐに捨てましょう。
 - ・処理後は手洗いをしっかりします。手袋をつけていたとしてもきちんと洗います。
 - ・汚染トイレを増やさないようにトイレは1つに決めて使用します。
- ③ 消毒をする
 - ・**85℃1分**の加熱消毒が有効です。食品のほか、包丁やまな板、ふきん等にも。
 - ・ノロウイルスの場合、アルコール消毒は効きません。市販の**塩素系漂白剤**(5-10%次亜塩素酸ナトリウム)を50-100倍に薄めて浸すようにふき取ります。500mlペットボトルのキャップ1杯の漂白剤をボトルに入れ、水を加えて500mlにするとおおよそ100倍に薄めた感じになります。
- ④ 調理や介護など、人に感染させる作業をしない
 - ・特にノロウイルスはごく僅かな量のウイルスで感染が成立してしまいます。人にうつさない配慮が非常に重要です。

~まとめ~

大事なのは、“かからないこと”それ以上に“うつさないこと”です。必要以上に恐れず、しかし正しい知識と行動で、集団感染を防ぎましょう！

(文責 橋本)