



診療所だより ～やまゆりの風～

今月のテーマは「ノロウイルス」です。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、11月頃から発症件数が増加し、12月から翌年1月頃にピークとなる傾向があります。正しく学び、感染を予防しましょう！

1 ノロウイルスに感染するとどんな症状が起きるの？

潜伏期間は24～48時間で、主な症状はおう吐、下痢、腹痛です。これらの症状が1～2日続いた後、治癒します。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

2 もし発症したらどんな治療をするの？

効果のある抗ウイルス剤がないため、対症療法となります。

下痢止めは回復を遅らせることがあるため通常は使用しません。脱水症状になりやすく体力を消耗するため、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。ひどい場合には病院で点滴を行うこともあります。

3 ノロウイルスは何から感染するの？

- ①ウイルスに汚染された二枚貝（カキ、アサリなど）を生、または加熱不十分で食べた場合
- ②感染者のふん便やおう吐物、感染者の触れたドア・手すりなどを触ることによる経口感染



4 ノロウイルスの予防法

石けんと流水による正しい手洗いが重要です！他のウイルスと違い、ノロウイルスは石けんやアルコールでは殺菌できませんが、石けんを使うことでウイルスを皮脂とともに洗い流し、手についたウイルスを大幅に減らすことができます。

また、ノロウイルスを殺菌するには塩素消毒と85℃以上の熱水による加熱消毒が有効です。汚染の恐れがある二枚貝を調理する際は中心部までしっかり加熱し、調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう。

家族がノロウイルスに感染した場合は、ふん便やおう吐物が直接触れた場所だけではなく、感染者が触れた場所やタオル、衣類等も塩素消毒、熱水消毒しましょう。

