

健康レシピ～ノロウイルス対処法～

ノロウイルス感染は冬場に多い

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、通年とおして見られますが、特に冬場はその流行が広がりやすく注意が必要になります。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染します。人の腸管で増殖するため、少量(10～100個)でも発症することがある感染力の強い病気です。感染してから症状が出るまでの時間(潜伏期間)は半日～1日くらいですが、感染しても症状が出ない場合(不顕性感染)があります。この場合、菌は排泄していますから、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染して、発病することがあります。ですから、流行時には症状のあるなしにかかわらず、予防をしておくことが大事です。

症状は1～3日(潜伏期間)

症状は、激しい嘔吐、下痢、腹痛で、ときには発熱、頭痛、筋肉痛を伴うことがあります。症状は1～3日でおさまります。夏場に流行しやすい病原性大腸菌(O157)などは、溶血性尿毒症症候群などの深刻な後遺症を引き起こすことがあります。ノロウイルスによる感染症は後遺症はありません。

大切なのは脱水予防

注意しなければならないのは、脱水です。おう吐をした直後に飲食をとると、さらにおう吐を誘発します。吐き気がおさまった時に、ひと口水を含み、様子を見ましょう。その後も、水分はスプーン1杯ずつとるようにします。最初は水でおう吐がないかを確認。その後経口補水液などで、水分だけでなくミネラルも補給します。柑橘系のジュースは刺激が強いのので控えるようにしましょう。おう吐で水分を摂ることができない時には、点滴が必要になることがあります。事前に症状を伝え、医療機関を受診してください。



慌てず対応を

前述のように、症状は数日で治まりますが、症状が激しいので、周りの人は慌ててしまいがちですが、感染を広げないよう、冷静に対応しましょう。汚物の処理には、手袋・マスク・エプロンをつけること。トイレに流すときには、ふたをして流す。消毒には、塩素系の漂白剤などを使います。アルコールは効果がありません。ウイルスが小さく広がりやすいので、まわりを塩素系漂白剤などをだいたい1%程度に薄めてふき取るとよいでしょう。ただ、その余裕がない場合は、無理をせず、汚物はビニール袋に入れて密閉しておくだけでもよいでしょう。看病や消毒に追われて体力を消耗すると、感染の危険性が高まります。

予防の基本は手洗い

感染予防や発症時に重要なのは、しっかりと手洗いです。ノロウイルスは小さいので、手のしわに入り込みやすく、しっかりと洗わなければ効果はありません。「ハッピーバースデー」の歌の2回分、石鹸で手を洗い、さらにその時間以上をかけて水で流しましょう。石鹸は泡立てることで、しわの中心まで洗うことができます。押すと泡が出てくる商品を利用すると手軽です。特に食事前、トイレの後には念入りに手洗いをしましょう。症状がおさまっても、数日は菌を排泄しているので、油断は禁物です。

症状がおさまったら徐々に普通食に

ノロウイルスの激しい症状は1～3日でおさまりますが、胃腸は弱っていますので、少しずつ食事を戻していきます。おう吐が完全に収まるまでは、飲み物だけでも大丈夫です。水分をコップ1杯分くらい摂れるようになってから、さらに数時間あけて固形物を取りましょう。胃腸に負担がかかりにくい、炭水化物からとるようにします(おかゆ・うどんなど)。その後、卵・豆腐などの消化の良いタンパク源を摂り、様子を見ます。脂肪は胃腸に負担がかかるので、症状がおさまると、体力が回復するまでは控え目にしましょう。

ノロウイルスは
他の細菌・ウイルスに
比べ小さい

