

中込内科じんぶん



12月号



発行所

中込内科医院

〒010-0973

秋田市八橋本町3-1-5

TEL 018-862-1564

FAX 018-866-4655

E-MAIL

nakagomi@cna.ne.jp

URL

http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

今月の特集

ノロウイルスについて

☆ノロウイルスとは？

ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は11月から3月の主に冬季に多発しますが、年間を通じて患者さんは見られます。

☆主な特徴は何か？

特徴的な症状は激しい下痢と嘔吐です。下痢であれ嘔吐であれ、適切に処理、消毒をしないとウイルスが感染、拡大します。処理した時に手指に付着し経口的に感染します。また、ホコリと共に空気中に舞い上がり、そのほこりを飲み込むことで、やはり経口的に感染が広がっていきまします。手指からの直接感染のみでなく、嘔吐、下痢をした場所の空気中には浮遊したウイルスが存在することを認識しマスクなどつけて処理することが大切です。

ノロウイルスはアルコールなどの消毒液に対する抵抗力が強いのが特徴です。さらに、高い湿度に対する抵抗力もあります。また、乾燥や酸にも強く、水中でも長時間生きていることができます。そのため、厄介なウイルスです。しばしば集団感染を引き起こしてしまうのです。

さらに厄介な事は、繰り返して罹患することです。

その理由のひとつは、ノロウイルスには多数の遺伝子型が存在するためです。つまり、同じ人が複数の違った遺伝子型のノロウイルスに感染することがあります。また、腸粘膜での局所的感染なので、ウイルスに対する免疫がでにくく免疫の持続も短いことも再感染の原因です。一度かかったからといって安心していると、再感染を起こす危険性がありますので注意してください。

☆どうやって感染するのか？

ノロウイルスの感染はほとんどが経口感染(口から体内に入り感染すること)です。次のような感染経路があります。

●感染者のウイルスが大量に含まれる便や吐物などから直接もしくはは空気を介して感染する場合

●調理などを行う食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合

●ウイルスに汚染された貝類(特に二枚貝)を、生あるいは十分に加熱処理しないで食べた場合

●ウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

などがあります。特に食品取扱者を介して二次感染する食中毒のケースが近年増加傾向にあります。

☆潜伏期間と症状について

潜伏期間(感染から発症までの時間)は24〜48時間です。

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。熱はおよそ37℃

38℃くらいです。

症状は通常であれば1〜2日ほど続いた後、治ります。また、後遺症が残ることもありません。ただし、免疫力の低下した老人や乳幼児では長引くことがあります。激しい嘔吐や下痢による脱水症状に気を付ける必要があります。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みの場合もあります。

☆診断方法について

通常、患者さんの便や吐物の中のウイルスを検出し診断します。迅速検査法や電子顕微鏡法などがあり、ウイルスを特定します。便には大量のウイルスが排出されるので、比較的容易にウイルスを検出することができます。

☆治療方法について

ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤はなく、通常、対症療法が行なわれます。

特に免疫力の低い乳幼児や高齢者は脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように水分と栄養の補給を充分に行ってください。しかし、脱水症状のひどい場合には水分の損失を防ぐために病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

対症療法で大切なことは、強い下痢止め薬を服用しないこと

です。無理に下痢を止めるとウイルスが腸管内に溜まり、病気の回復を遅らせることがあります。下痢は体の外にウイルスを早く排出してしまおうとする生体防御反応でもあります。

☆予防方法について

●食事の前やトイレの後などには、石鹸を使いしっかりと手を洗う事が大切です。特に洗い残しの多い指の間、親指、手首は忘れずに洗うように気を付けて下さい。

●タオルなど、共有で使用するものを避けることも必要です。

●下痢や嘔吐などの症状のある方は食品を直接取り扱う作業をしない事が重要です。感染を広げる原因となりますので、このような作業は厳禁です。

●ウイルスは加熱により感染性をなくすことができます。食品の温度が85℃1分以上になるように、しっかりと熱を通して食べるよう心がける事も大切です。

●吐物の処理、消毒を素手ですることは厳禁です。使い捨てのゴムまたはビニール手袋をしてください。マスクをする事も大切です。また、使用したペーパータオルなどはビニール袋に入れ、しっかりと封をした状態にして廃棄して下さい。

《消毒方法》

消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用します。次亜塩素酸ナトリウムは、家庭用で市販されている塩素系漂白剤に含まれています。塩素系漂白剤は、衣類用やキッチン用が市販されていますがどちらを使用しても構いません。市販されている塩素系漂白剤は、次亜塩素酸ナトリウムが約5%含まれていますので、使用目的により水で希釈します。

◎嘔吐物に直接使用する場合の消毒液の作り方

(用意するもの)

・よく洗浄した500mlのペット

ボトル

・家庭用塩素系漂白剤

・じょうご(金属製でないもの)

・ゴム・ビニール手袋

(作り方)

①手袋を使用し、500mlのペットボトルに少し水を入れ、じょうごなどでこぼさないように塩素系漂白剤を約10cc入れます。

②ペットボトルのキャップなら約2杯(二杯5cc)

③ペットボトルに水を一杯に入れ、キャップをキッチリ閉め、よく振って完成です。

◎トイレの便座などに使用する場合や洗濯での消毒液の作り方(用意するもの)

・よく洗浄した500mlのペット

ボトル

・家庭用塩素系漂白剤

・スプレー容器
・じょうご(金属製でないもの)
・ゴム・ビニール手袋

(作り方)

①手袋を使用し、500mlのペットボトルに少し水を入れ、じょうごを用いて塩素系漂白剤を約2cc入れます。ペットボトルのキャップなら約半分以下(一杯5cc)

②ペットボトルに水を一杯に入れ、キャップをキッチリ閉め、よく振って完成です。トイレの便座や床等の消毒に使用する場合は、スプレー容器に入れておくとも便利です。

いずれの消毒方法にしても行つた後の手洗いは重要です。二次感染を防ぐために徹底して行つて下さい。

※塩素系漂白剤を使用する場合の注意事項
・必ず換気を十分に行つて下さい。
・絶対に酸性のもの(トイレ用洗剤など)に混ぜない。
・必ずゴム・ビニール手袋を使用する。
・皮膚に付着した場合は、大量の水で洗い流して下さい。
・目に入った場合は、直ちに大量の水で洗い流し、医師の診断を受けて下さい。

【今月の記事 看護師 淡路】

年末年始の休診のお知らせ

12月30日(木)～1月4日(火)は誠に申し訳ございませんが休診とさせていただきます。皆様にはご迷惑をおかけしますが、お薬が切れないうちにご予約をお取りします。程、宜しくお願い申し上げます。

編集後記

通院中の方々から「善いお歳を！」「来年もよろしく！」というご挨拶を頂き、もう歳の瀬なんだなと感ずる今日この頃です。さて、右記の通り、お休みを頂きます。お休みは昨年と同じなのですが、なぜか「今年は休み少ないね」とよく言われます。もともと長く休んでいるイメージがあるのでしょうか？(笑) だった(心の声)。皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒、宜しくお願い申し上げます。今年も一年間、どうもありがとうございました。どうぞ善いお歳をお迎えください！



【事務長 奈良】