



つばさだより

No.216

2012年11月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	古川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こごた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		



## ノロウイルス

毎年、11月から2月の間に、乳幼児から高齢者の間でノロウイルスによる急性胃腸炎が流行します。食中毒の原因でもあり、同じ人が複数の違った型のウイルスに感染することがあるので、予防が大切です。今回はこのノロウイルスのお話です。

### ノロウイルス感染症の特徴

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬に流行します。手指や食品などを介して口から感染し、人の腸内で増殖して、嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。

乳幼児から高齢者まで幅広く感染します。健康な方は軽症で回復しますが、乳幼児や高齢者などでは重症化したり、嘔吐物を誤って気管に詰まらせて死亡することがあります。

### 感染経路

食品から直接ウイルスを検出することは難しく、食中毒事件のうちでも約7割は原因食品が特定されていません。感染経路はほとんどが口からで、次のような経路があると考えられています。

- ①汚染されていた二枚貝（カキ、アサリ、ハマグリなど）を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合。
- ②調理台や調理器具がウイルスに汚染されていたり、食品取扱者が感染しており、その人を介して汚染された食品を食べた場合
- ③患者の介護や、患者のノロウイルスが大量に含まれる便や嘔吐物から人の手などを介して二次感染した場合
- ④ウイルスに汚染された井戸水や簡易水道水を消毒不十分で摂取した場合などがあります。



## 症 状

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24時間～ 48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。通常これらの症状が1～2日間続いた後、治癒し、後遺症もありません。ただし、免疫力の低下した人や乳幼児・高齢者では、長引くことがあり、激しい嘔吐や下痢による脱水症状に気をつ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場合もあります。



## 治療方法

症状がひどく、水分や食事がとれない（飲んでみてもすぐ吐いてしまう）場合は、脱水のおそれがあるため、早めに病院を受診しましょう。現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。脱水症状や体力の消耗を防ぐため、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。

- ★下痢止めは、ウイルスを腸内に留め、病気の回復を遅らせることがあるので使用しない方がいいです。
- ★お子さんに水分を取らせる時一度にたくさん飲ませてはいけません。たくさん飲むと吐いてしまい、かえって症状が悪くなる場合があります。ティースプーン1杯（5cc）から始めて、これを1～5分おきに飲ませてください。1～2時間はこまめに与えましょう。あまり嫌がる時は無理強いしないでください。
- ★母乳の場合は量の調整が難しいため、可能なら搾乳して少しずつ与えるほうが安心です。無理に経口補水液に変更する必要はありません。

★水分を摂取しても嘔吐しないようならご飯(お粥)・パン(パン粥)・うどんなどの体のエネルギーとなる穀類を補給して下さい。

**\* 経口補水液は薬局等で販売していますが、家庭でも作れるので紹介します。**

### **\*経口補水液の作り方\***

湯ざまし1Lに 砂糖40g (大さじ4・1/2)、食塩3g (小さじ1/2) を入れよくかき混ぜて、飲みやすい温度にします。果汁(レモン・グレープフルーツなど)を搾ると飲みやすくなります。



### **予防方法**

☆特に乳幼児や高齢者などの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり熱を通してから食べましょう。食品の中心部の温度が85℃以上で、1分間以上の加熱を行えば感染性はなくなるとされています。

☆手洗いは、調理の前、食事の前、トイレの後、下痢・嘔吐の患者の汚物処理やオムツ交換等の後には必ず行いましょう。石鹼自体には直接ノロウイルスの感染力を失わせる効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手から剥がれやすくする効果があります。



### **二次感染を防ぐために**

☆患者の便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれていますので、使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないように、便、嘔吐物をペーパータオル等で静かに拭き取ります。床に飛び散った嘔吐物を拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム※(塩素濃度0.02%)で浸すように床を拭き取り、その後水拭きします。

オムツや拭き取ったペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。(廃棄物が十分に浸る程度の次亜塩素酸ナトリウム※(塩素濃度0.1%)を入れることが望ましい)

☆症状がなくなった後も3~7日間は便中にウイルスの排出が続くため、汚物の処理に注意してください。

- ☆調理器具等は洗剤で洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度0.02%）で浸すように拭きます。その後十分すすいで下さい。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。
- ☆布団などすぐに洗濯できない場合は、屋外で日光にあててよく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使うと効果的です。

### 市販の家庭用塩素系漂白剤を使った消毒薬の作り方

次亜塩素酸ナトリウム濃度が約5%の場合  
（商品例：ハイター、ブリーチ、キッチンキレイキレイ）

消毒対象	濃度	希釈方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>便や嘔吐物が付着した床</li> <li>衣類の漬け置き</li> </ul>	0.1%	500mlの水に漂白剤原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯）入れる
<ul style="list-style-type: none"> <li>トイレの便座、ドアノブ、手すり、床等</li> <li>食器の漬け置き</li> </ul>	0.02%	500mlの水に漂白剤原液2ml（ペットボトルのキャップ半杯）入れる

- \*作業時はエプロン、マスク、手袋を着用し、換気を充分に行いましょう。
- \*漂白剤の使用に当たっては「使用上の注意」を確認してください。
- \*作った消毒液は時間の経過とともに効果が減弱していくため、こまめに作って使い切ってください。

参考資料：厚生労働省HP  
国立感染症研究所感染症情報センターHP  
食品安全委員会HP  
大塚製薬HP

### 12月の栄養相談予定

（各店10：00～12：00開催です）

- ・ 3日（月）松陽台
- ・ 5日（水）多賀城
- ・ 7日（金）泉
- ・ 11日（火）若林
- ・ 13日（木）松島
- ・ 17日（月）長町
- ・ 19日（水）こごた
- ・ 21日（金）船岡
- ・ 25日（火）中新田