

市民病院だより

ノロウイルスについて

随分と冬の気配がして来ました。これから、気を付けたい代表的なウイルスのひとつに、既にご存知の方も多いと思われるのですが、ノロウイルスがあります。今回は、ノロウイルスの特徴と予防方法についてお話しします。

ノロウイルスとは

手指や食品などを介して感染し嘔吐、下痢、腹痛等の症状を引き起こします。1〜2日程続いた後は治癒していき、後遺症は残りません。また、感染しても軽度の症状では、風邪症状の場合もあります。

しかし、小さなお子様や高齢の方は重症化することがありますので注意が必要です。年間発生する食中毒の約4分の1は12月〜3月の冬場に発生し、しかも、そのうちの約7割はノロウ

イルスが原因と言われています。

ノロウイルスの予防方法

《手洗い》

最も基本的で大事な予防方法です。外出やトイレの後、食事の前などは石けんを十分に泡立て手を洗いましょう。

石けんにはウイルスを殺菌する力はありませんが、汚れを落とすことでウイルスを手からはがれやすくし、予防に役立ってくれます。

また、手洗いの際に覚えておきたい点として、複数の人が触れた水道の蛇口やタオルには既にウイルスが付着しているかもしれないということ。出来れば直接触れないようペーパータオルを使用するか、手洗い時に蛇口を流しましょう。手を拭くための個人用のタオルを携帯するのもいいでしょう。

《加熱処理》

ノロウイルスは熱に弱く、加熱することで死滅します。主に二枚貝やカキの内臓部（黒い部分）にたまりやすいため、この部分にしっかりと火を通してください。85度以上で1分以上加熱することをお勧めします。

感染してしまったら

脱水や発熱による体力の消耗など、症状が悪化しないように水分補給と栄養補給を十分に行いましょう。そして、早めに医療機関で受診することをお勧めします。また、安易に下痢止めなどを使用すると体内にウイルスを留め、回復を遅らせることがあるため、自己判断での服用は避けましょう。

少量の排泄物・吐物からも感染します。例えば、家庭内でノロウイルスに感染した方がいたため、家族全員が感染してしまったなどの事例も珍しくありません。下痢や嘔吐などの症状がある時は、入浴を控えるか最

後に入浴をするなど、日常生活において配慮が必要です。排泄物や吐物がついたリネンやシーツなどは、汚物を流水でしっかりと流した後、消毒または加熱殺菌を行ってください。消毒出来ないものについては、消毒箇所が85度以上になるようにお湯や、スチームアイロンの蒸気を使用し、殺菌することをお勧めします。

最後に

感染対策は手間がかかります。しかし、その一手間があったとあなたの大切な人をウイルスから守ります。これを機会に感染対策に取り組みませんか。



時間外受診をされる方へ

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73 - 2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>