



特集 ノロウイルス、ロタウイルス感染症

感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬から春にかけてはノロウイルスやロタウイルスによる流行が目立ちます。中でもノロウイルスはカキなどの二枚貝が原因となることで有名です。ほとんどが汚染された食物や水を通しての経口感染（口から体内に入り感染）であり、人から人への感染が多いため、保育所や幼稚園、福祉施設などで集団発生がみられます。

	ノロウイルス感染症	ロタウイルス感染症
主な症状	嘔気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱	嘔吐、白色の下痢、発熱
感染経路	経口感染、接触感染、飛沫感染、空気感染	
潜伏期間	24~48時間	24~72時間
経過	通常、3日以内で回復	通常、嘔吐は1~2日、下痢は1週間程度で回復
流行	主に11~3月に多発 乳幼児、学童、成人のいずれにおいても発生	主に1~4月に多発 主に乳幼児に多発するが、成人でも発生

★治療方法★

現在、これらのウイルスに効果のある薬はありません。ただし、激しい嘔吐や下痢により、脱水症を起こすことがあるので、イオン飲料等で水分補給を心がけましょう。また下痢止めは病気の回復を遅らせることがあるので、むやみに使用しないでください。

★予防方法★

- ・食事前やトイレの後などに、流水・石鹸による手洗いを心がけましょう
- ・台所や調理器具を清潔に保ちましょう
- ・食品中のウイルスは加熱により感染力をなくすので、しっかり火を通して食べるようにしましょう
- ・本年ロタウイルスワクチンが承認されたため、今後乳児の接種が可能となる予定です

★二次感染を防ぐために★

感染者の下痢便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれています。感染力が強いため、そのわずかな量のウイルスが体内に入ることによって感染してしまいます。処理には、十分注意が必要です。

- マスク、使い捨て手袋、ゴーグルなどをしっかりと着用
 - 殺菌には次亜塩素酸ナトリウム*や熱湯（85℃以上で1分以上）を使用（アルコールは効果がほとんどない）
 - ウイルスが空気中に舞うため、汚物は乾燥させないようにする
 - 拭きとったものや使用したものはビニール袋に入れ密封して捨てる
- ※市販の塩素系漂白剤を50~100倍に薄めて使用する

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。また症状が改善しても、約二週間程度、便中にウイルスが排泄されるといわれています。知らず知らずのうちに感染源となってしまう場合があるので、石鹸での手洗いを徹底することが大切です。重症化を防ぐためにも早めに医療機関を受診してください。（荃田）

今月の小ネタ

ゆず湯のススメ



古くから民間薬として利用されていたゆずをお風呂に入れたゆず湯。1年で最も昼が短く、夜が長くなる『冬至』（12/22頃）に入ると「一年中風邪をひかない」と言われています。それは、ゆずが旬をむかえることでもあります。また、「冬至」と「湯治」がかけられており、「ゆず」を「融通」になぞらえ、縁起を担いだためとも言われています。

◎ゆず湯の効果◎

- ・保温・保湿効果（冷え性や神経痛、肩こりなど改善）
- ・風邪の予防
- ・美肌効果
- ・疲労回復
- ・芳香によるリラックス効果



ゆずに含まれる精油成分には、血行を促進させる働きがあるので、お風呂に入ると身体を芯まで温めます。また、湯ざめも防ぐため、寒さに備えるための冬のお風呂と言えます。

元気に冬を越すためにも大いに役立つゆず湯。冬至に限らず、取り入れてみてはいかがでしょうか？ただし、皮膚の弱い方やアレルギー体質の方は、皮膚がピリピリと刺激されることもあるのでご注意ください。（北西）