

今月の
テーマ

冬場の感染性胃腸炎って？

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや
病気の予防方法をお伝えします。

「感染性胃腸炎」とは、細菌やウイルスなど、様々な原因により引き起こされる胃腸炎の総称です。冬になると流行のピークを迎えるため、今の時期は注意が必要です。冬に流行する感染性胃腸炎の原因は、多くがノロウイルス・ロタウイルスなどのウイルス感染によるものであり、主な症状は下痢・嘔吐・腹痛・発熱で、免疫力や体力が低下している場合は重症化することもあります。今回は、冬場の感染性胃腸炎を予防するポイントを紹介します。

冬に流行する感染性胃腸炎の原因は、多くがウイルスによるものです。代表的なものとして、ノロウイルス、ロタウイルスが挙げられます。

感染経路と症状

予防のポイント

感染経路は、ウイルスが手指などに付着し、口に入ることで「接触感染」と、ウイルスに汚染された食品（二枚貝など）を食べることによる「経口感染」があります。症状は、原因となる病原体により異なりますが、約1日〜3日間の潜伏期間を経て、吐き気・嘔吐・下痢・発熱・腹痛などの症状が出現します。ノロウイルスによる胃腸炎は平均1日〜2日間症状が続く、嘔吐、下痢の症状が多いと言われています。ロタウイルスによる胃腸炎は平均5〜6日間症状が続く、乳幼児では脱水やけいれんを起こすこともあります。感染性胃腸炎に特別な治療法は無く、症状に応じた対症療法が主になります。

ノロウイルス
手指や二枚貝などの食品を介して経口で感染。人の腸管で増殖し、嘔吐や下痢、腹痛などを起こす。ワクチンがなく、治療は対症療法となる。
多くの遺伝子型があり、培養した細胞などでは人為的にウイルスを増やすことができないため、食品の中に含まれるウイルスの検出や感染経路の特定が難しい。

ロタウイルス
感染者の便中に多く存在し、手指などを介して経口で感染。感染力が強く、わずかなウイルスが体内に入るだけで感染する。主な症状は水のような下痢、嘔吐、発熱、腹痛などであり、乳幼児は激しい症状が出ることも多い。乳幼児を対象に任意でワクチン接種があり、感染経験のある大人は症状が出ないことも多い。

トイレの後や、調理・食事の前には石鹸と流水で十分に手を洗いウイルスを除去しましょう。ノロウイルスの汚染の可能性がある二枚貝などの食品を調理する場合は、中心部が85℃〜90℃で90秒以上の加熱が推奨されています。一般的にウイルスは熱に弱く、加熱処理はウイルスの活性を失わせるために有効な手段です。また、ノロウイルスやロタウイルスはアルコール消毒に強いという特徴があるため、嘔吐物などの汚染物を処理する際は次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤の成分）を使用します。家族が感染性胃腸炎にかかった場合は、汚染物の処理を適切に行い、二次感染を防ぎましょう。

頭痛、吐き気、嘔吐、下痢……といった症状を発生した時にノロウイルス、急性胃腸炎など、色々な言い方があり戸惑うことがありますが、これらの総称が感染性胃腸炎です。感染した病原体によってウイルス性胃腸炎と細菌性胃腸炎に大別されます。感染性胃腸炎の大部分はウイルスによるものが多く、病原体としては主にノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスの3つが多いとされています。秋から冬にかけて感染することが多いのが、ノロウイルスです。なのでこの時期に嘔吐、下痢症状を発生した時にはウイルスを特定する検査を行わなくてもノロウイルスとして治療がされる場合が多いのが現状です。参考までにウイルス別の主な症状は、ノロウイルス↓嘔吐症状、ロタウイルス↓高熱から嘔吐下痢、アデノウイルス↓嘔吐、発熱は少なく、下痢が多い、とされています。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

感染性胃腸炎予防のために 汚染物は正しく処理しましょう

- ・処理をする人自身が感染しないように注意
- ・確実な消毒を行う
- ・すぐに処理できるよう普段から準備をする

処理用セット
使い捨て手袋、マスク、ガウンまたはエプロン、ふき取るための布やペーパータオル、ビニール袋、0.1%希釈次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤）、バケツなど

次亜塩素酸ナトリウムの希釈方法（ペットボトルを使用）
※原液が5%の場合。誤って飲まないように消毒液と表記すること。
ペットボトルのふた2杯分(10ml)をペットボトル1本(500ml)に入れると0.1%希釈液ができる。(ふた0.5杯分で0.02%)

汚染物処理の手順

- ①処理をする人以外は近づかない
- ②処理をする人は手袋とマスク、エプロンを着用する(使い捨てのものが望ましい)
- ③汚物(嘔吐物等)は、布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、汚れた面を絡り込みながら静かにぬぐう
同一面で拭くと汚染が広がるので注意しましょう!
- ④使用した布やペーパータオルは、すぐにビニール袋に入れ、処分する(袋に、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度に入れることが望ましい)
- ⑤汚物が付着していた床とその周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すように拭く
カーペットは色落ちする可能性があるため注意しましょう。金属部分は、腐食防止の為に拭き取って10分後を目途に水拭きしましょう。
- ⑥手袋は、付着した汚物が飛び散らないよう、表面を包み込むようにして裏返して外し、ビニール袋に入れ処分
- ⑦使用した着衣は廃棄が望ましいが、消毒する場合は85℃で1分以上熱湯消毒するか、0.02%次亜塩素酸ナトリウムに浸す(衣類が変色する可能性あり)
※消毒後は他のものと分けて洗濯する

SHINKOKAI 医療法人社団進興会
せんだい総合健診クリニック
住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F
TEL 022-221-0066(代表)
URL <https://www.sskclinic.jp/>
記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274