

保健室だより

平成27年12月発行

大正大学 保健室

今月は『感染性胃腸炎』を特集します。平成27年9月30日付け厚生労働省より、感染性胃腸炎の流行に伴うノロウイルスの食中毒予防について「これまで検出例の少ない遺伝型（G II.17）が主流となる見通しで、流行が拡大する可能性がある」として注意喚起がなされました（新型ノロウイルスは迅速診断キットによる検出度が低いことが報告されています）。

ロタウイルスは、予防接種法に基づく任意予防接種が行われていますが、ノロウイルスは、予防接種はありません。予防対策を徹底しましょう。



感染症胃腸炎とは

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。

ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行し、例年12月の中旬頃にピークとなる傾向がみられます。

原因と感染経路

原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫もあります。感染経路は、病原体が付着した手で口に触ることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。



症状

病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。

- ノロウイルスによる胃腸炎では、主な症状は「吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛」であり、小児ではおう吐、成人では下痢が多くみられます。有症期間は平均1～2日です。
- ロタウイルスによる胃腸炎では、「おう吐、下痢、発熱」がみられ、乳児ではけいれんを起こすこともあります。有症期間は平均5～6日です。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

特別な治療法は無く、症状に応じた対症療法が行われます。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

- おう吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるよう心がけましょう。
- 止しゃ薬（いわゆる下痢止め薬）は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。
- 感染が疑われる場合は、最寄りの医療機関を受診しましょう。

予防のポイント



1. 「手洗い」をしっかりと！

- 最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- アルコール消毒は、風邪やインフルエンザ等の予防には効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果がないと言われています。

2. 「人からの感染」を防ぐ！

- 家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や嘔吐物からの二次感染・飛沫感染を予防する必要があります。
- 便や嘔吐物を処理する際は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/pamp_hlet/files/noro_tomin.pdf ← 詳細はこちらをご覧ください。

3. 「食品からの感染」を防ぐ！

- 加熱して食べる食材は中心部まで十分に加熱しましょう（中心温度 85℃・1分以上 の加熱が必要です）。
- 調理器具・衣類・タオル等は、「熱湯（85℃以上）で 1分以上の加熱が有効です。殺菌には、熱湯あるいは、0.02～0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。



〈市販の漂白剤（ハイター）：塩素濃度約5%の場合の薄め方〉

濃度（希釀倍率）	希釀方法
0.02% (200ppm) (環境消毒に使用)	2ℓのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)
0.1% (1000ppm) (吐物・便の処理に使用)	500mlのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)



「学校保健安全法」では、「出席停止」について特に明記された疾患ではありませんが、ノロウイルス感染が疑われたら医療機関を受診し、**登校する際は必ず医師の指示（許可）を受けてください**（二次感染を防ぐ為）。



12月のレシピ～白菜と豆腐と豚肉のうま煮～

疲労回復と風邪予防にぴったりなレシピです。材料や作り方など詳細は、農林水産省HP「めざましレシピ」をご覧ください。

