

<ノロウイルス>

冬になると「インフルエンザ」と「ノロウイルス」が流行します。

そこで、今回は「ノロウイルス」の症状と予防について述べていきます。

※過去のものはこちら→インフルエンザ・インフルエンザ2をご参照下さい。

- ・ノロウイルスの流行期間：12月～1月頃がピークで冬の始まりから春に流行します。

- ・発症期間：1～2日と短期間で突発的に発症します。

- ・症状：吐き気・嘔吐（おうと）・下痢・腹痛などが主症状です。

ノロウイルス感染の原因と予防

感染している人の嘔吐物や排泄物に含まれるウイルスが空気中に漂い吸入してしまい感染することがあり、またこの時期に鍋などで牡蠣や貝類を食べる事があり加熱を十分しないで食べる事や調理をする人を介して感染する場合があります。予防では、ワクチンがなく基本的には「手洗い・うがい」が効果的です。手洗いでは、指輪などを外し石鹸を十分に泡立て爪の中まで洗えるにブラシを使用し指先までしっかり洗いましょう。嘔吐物や排泄物では、マスク・手袋・ポリ袋・塩素系漂白剤を用意し、嘔吐物や排泄物を処理し、塩素系漂白剤を薄めたもので拭き取り、使用したものはポリ袋に入れてしっかり密閉して捨てましょう。高齢者や子供は処理時に遠ざけ、衣類などは「着け置き消毒」をすることが有効です。食品では、牡蠣や貝類を十分に加熱し、調理器具は煮沸消毒を行いましょう。調理する人も調理前にしっかり手洗いをしまししょう。

ノロウイルスに感染してしまったら・・・

特効薬はありませんので医療機関では、制吐剤（吐き気止め）や整腸剤などの対処療法を行います。下痢止めは、体内にウイルスを止め

てしまうため使用しない事が望ましいでしょう。また脱水症状を引きこす事もあるので、水分と栄養補給を十分に行いましょう。

しなぐろ整形外科クリニック