



## ノロウイルスについて

2010.12.13

### ノロウイルスの季節到来

寒さが増してくると、ノロウイルスによる感染症の時期となります。例年11月頃から発生件数が増加し始め12～3月がピークとなり、乳幼児から高齢者まで、年齢に関係なく発症します。

ノロウイルスは、牡蠣などの二枚貝を原因とする食中毒の原因ウイルスとして知られていますが、最近ではヒトからヒトへの感染や、汚染された器具が原因で感染する感染症としても重要視されてきています。

### 感染経路と症状

ノロウイルスによる食中毒の場合は、汚染された二枚貝の生食や、加熱が不十分なものの摂取、また汚染された調理器具や手指を介して二次的に汚染された食品を食べることによって感染します。感染症の場合は、患者の便や吐物の処理後の手洗いが不十分なために汚染された手指を介しての接触感染や、汚染された箇所（用便後などに触れたドアノブやテーブルなど）に触れることで感染してしまう間接的な接触感染、また患者の便や吐物が乾燥してウイルスが空気中に漂い、それを吸い込むことによる空気感染があります。

潜伏期間は通常1～2日以内で、主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛です。突然、吐き気や嘔吐を発症し、続いて下痢や腹痛が起こるのが特徴です。まれに発熱を伴うこともあります。症状の持続は3日程度と短く、予後は良好です。しかし、体力の弱い乳幼児や高齢者では、下痢による脱水症状や、合併症により重症化することがあります。ノロウイルスは感染力が強いので10～100個位の少量でも感染します。感染したノロウイルスは腸管内で増殖し、便や吐物1g中には100万～10億個ものウイルスが含まれるようになります。症状が治まっても2～3週間程度はウイルスを排出し続けることがあるので、二次感染には注意が必要です。

### 予防するために

感染を防ぐには何よりも手洗いが重要で、調理や食事の前、トイレの後にはこまめに、石鹸を使ってしっかり手を洗いましょう。また、患者の便や吐物を処理する際は、使い捨ての手袋やマスクを着用しウイルスが飛び散らないように静かに拭き取り、漏れないようにビニール袋でしっかり封をして廃棄しましょう。

最近流行のネイルアートのようなマニキュアや、伸びた爪の間は不衛生になりがちなので、予防のためには爪は短く切り、マニキュアは塗らないようにしましょう。手洗いの際は、時計や指輪などの貴金属は外して、手首や指輪を付けていた指は特に念入りに洗いましょう。

食中毒や感染症は、梅雨が危険と思われがちですが寒さが増して空気が乾燥する冬もウイルスの活動が活発になりますので、栄養を十分に摂り、ウイルスに負けない免疫力をつけましょう。

