



宇都宮だより

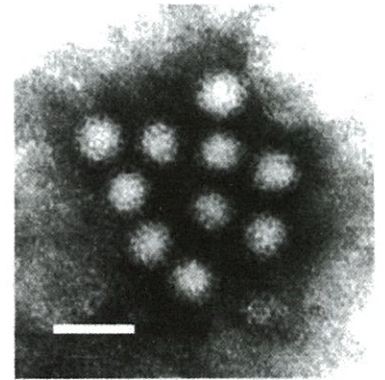
発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

新年明けましておめでとうございます。
今年も寒さが厳しくなってきました。風邪などに気をつけてください。
さて、冬といえばインフルエンザの流行が気になるところですが、今年はニュースや新聞でもよく報道されていますが、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が急増しています。
今回はノロウイルスについてお話ししたいと思います。

ノロウイルスとは？

夏場の食中毒の多くは細菌によるものですが、冬の場合は、ウイルスが原因で、その大半がノロウイルスによるものです。流行する時期は、11月から3月くらいまでです。

ノロウイルスは、人だけに感染して下痢や嘔吐等を引き起こし、人の小腸で増殖するウイルスです。人以外の細胞では増殖しないと言われています。



ノロウイルスの透過型電子顕微鏡写真

〈症状〉

ノロウイルスに感染すると、潜伏期間（感染から発症までの期間）は1日～2日で主な症状は下痢・嘔吐・吐き気・腹痛で発熱を伴う場合もあります。症状の始まりは突発的に起こることが多く、吐き気を催し、吐いてしまい、しかもそれが一度で終わらず何度も繰り返します。また下痢も伴うため、トイレから離れられないといったことも起きます。これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。

ただし、高齢者や乳幼児は脱水になりやすいので吐き気や嘔吐がつづいて水分を十分にとれなくなったら重症化する恐れがあるので、病院に受診する必要があります。

また、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。（嘔吐・下痢・腹痛を伴う風邪という表現がありますが、ノロウイルスに感染している可能性が高く風邪でない可能性も高い。）

ノロウイルス胃腸炎の特徴

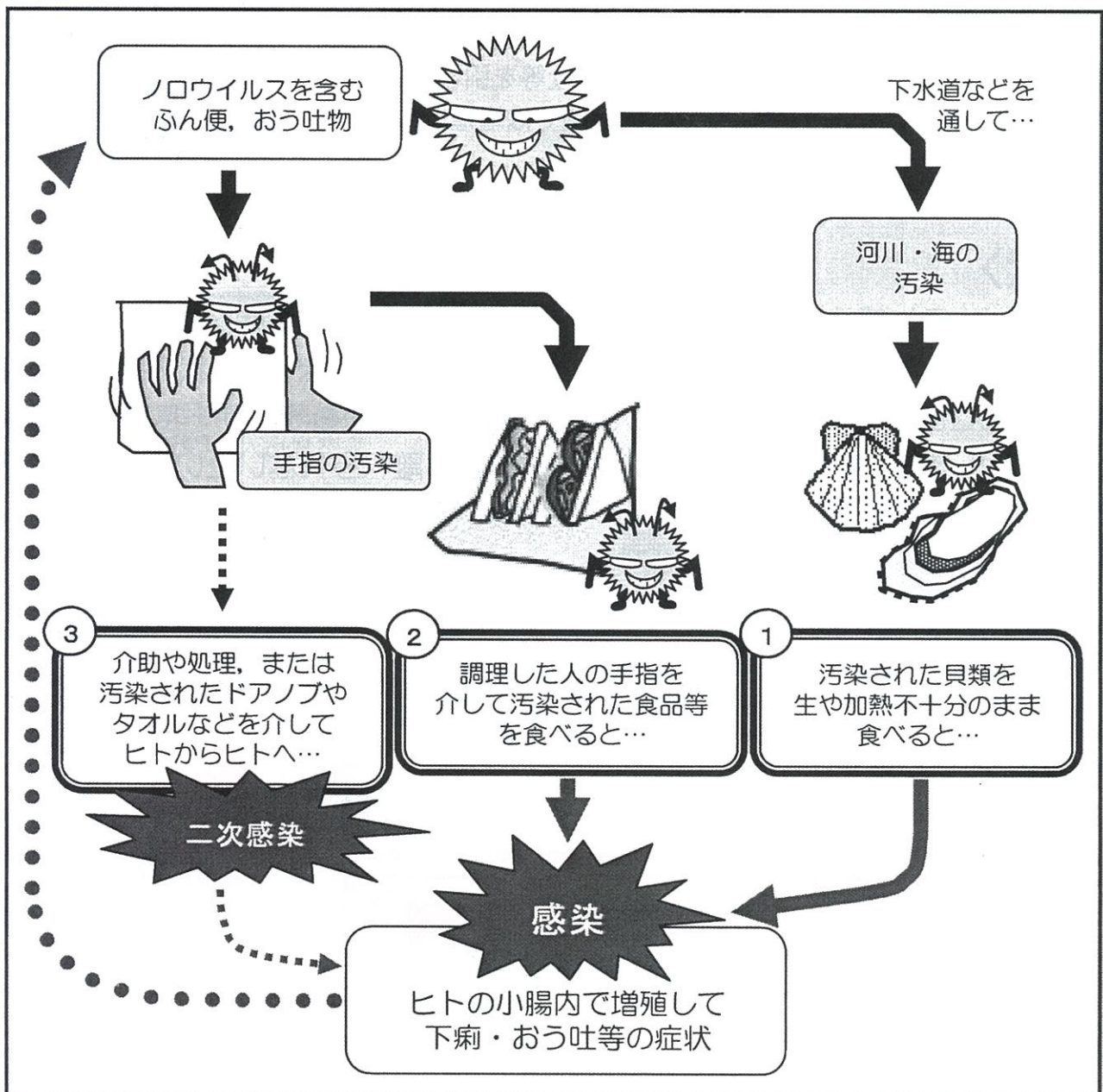
- 1 突然始まる吐き気と嘔吐に下痢や発熱をともなう
- 2 主に秋から冬に流行するが、1年中みられる
- 3 乳幼児から高齢者まですべての年齢層が感染する
- 4 感染経路としては食べものと、人から人への感染の2種類がある
- 5 家庭内などでの人から人への二次感染がみられる
- 6 感染力は強いが軽症例が大部分である

〈感染経路〉

基本的に経口感染（口から体内にはいる）でウイルスに汚染された飲食物を口にすることや、感染者からの二次感染によって起こります。

- ① ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合
- ② 感染した人の便や吐物にふれた場合
- ③ 感染した人の手指やそれに触れたタオルや器具等に接触した場合
- ④ 感染した人が調理し食品が汚染され、それを食べた場合

特に②③④のように、人から人へというような二次感染は、家庭内・食堂・学校・病院等で集団感染を引き起こす恐れがあります。



〈診断・治療〉

ノロウイルスによるものかどうかは症状だけでは特定できません。診断するには便や嘔吐物を用いて、電子顕微鏡で確認する方法やPT-PCR法でウイルスの遺伝子の検出を行い、診断します。

現在、ウイルスの増殖を抑える薬はありませんので、整腸剤や点滴による水分補給などの対症療法をおこないます。

〈感染予防〉

◇基本は手洗い

- ①調理をする前・トイレ後
- ②生の食品を取り扱った後（特にカキ等の二枚貝は要注意）
- ③感染者の便・嘔吐物を処理した後



◇加熱・消毒する

ウイルスは熱を加えると死滅するので特にカキなどの食品は中心部まで十分加熱することが重要です。

包丁やまな板、食器類は十分熱湯で消毒しましょう。

乳幼児の場合はおもちゃを直接口に入れたりすることが多いので適切に処理して下さい。

◇汚物の処理は確実に

感染者の便や嘔吐物には1gあたり1,000万個～10億個ものノロウイルスが含まれています。

症状回復後も1週間程度便に排出されています。よって使い捨ての手袋等を使用し直接手で触れないように注意し、作業後は手をよく洗うようにして下さい。

拭き取った汚物はウイルスが発散しないようビニール袋等に入れ、口をしっかりと縛って廃棄して下さい。

◇その他

感染者が使用したタオル等を共有しないようにして下さい。

二次感染を防ぐためなるべく仕事や学校は休むようにして下さい。

入浴もできるだけ控えて下さい。

入浴される場合は浴槽に入る前に身体をよく洗って下さい。

※ウイルス性の感染性胃腸炎はノロウイルスが大半ですが、その他にロタウイルス・アデノウイルス・アストロウイルス・サポウイルス等があります。

冬場に嘔吐・下痢といった症状が出れば、まずウイルス感染を疑ってみる必要があります。

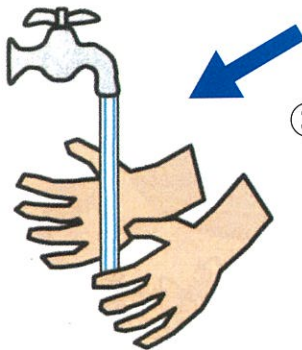
【手洗い】



①手を水で濡らし、石けんをつけます。



②腕から指先まで、ていねいに、こすり洗いします。特に、指の間・指先をよく洗います。



③十分に水洗いし、石けんをよく洗い流します。(20～30秒間)



④ペーパータオル又は清潔なタオルで、手を拭きます。

※石けんにはノロウイルスの感染力を失わせる効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ノロウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

● 院内行事 ●

〔慰霊祭〕

12月13日(水) 阿弥陀寺にて慰霊祭があり、8家族15人出席されました。



〔クリスマス会〕

12月21日(木) サンプルームにてクリスマス会がありました。カラオケ、ゲームとみなさん楽しそうでした。



※往診を希望される方は、お気軽に窓口へ申し出てください。

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**

和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

診療のご案内

診療時間
午前診療 午前9時～12時
夜間診療 午後4時～7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、
随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用

日前宮より東へ5分

バス利用

JR和歌山駅東口より
紀伊風土記の丘行き
団地西口下車すぐ