

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

ノロウイルス・ロタウイルスについて

激しい下痢からはじまり、ときにおう吐、発熱や腹痛をともなう…。ノロウイルス、ロタウイルスなどの感染によって起こる胃腸炎は、主に冬季～春季にかけて流行します。

ノロウイルス、ロタウイルスの違い

ロタウイルスが生後6カ月から2歳の乳幼児に多く感染するのに対し、ノロウイルスは比較的幅広い年齢層に感染する傾向があります。

秋から年末にかけてはノロウイルスが、1月から4月にかけてはロタウイルスが主に流行します。またノロウイルスは、カキ等の二枚貝の生食による食中毒がよく知られています。

しかしいずれも感染力の非常に強いウイルスであること、下痢やおう吐を主な症状とすること、有効な抗ウイルス薬がないこと、保育所、幼稚園、小学校などの小児や、病院、老人ホーム、福祉施設などの成人での集団発生がしばしばみられること等の共通点が多く、予防法、治療法はほぼ同じであると考えていただいてもかまいません。



感染しないために…

ノロウイルス、ロタウイルスはいずれも非常に感染力の強いウイルスです。日頃から食事前、トイレ後のうがいや手洗いをしっかりとしておくことは言うまでもありませんが、周りの人や家族が感染した場合、十分な注意が必要です。

患者の便やおう吐物には大量のウイルスが含まれています。また、乾燥したおう吐物や便の中のウイルスが風で舞い上がり、体内に入り込むことで発症する場合があります。

カキなどの二枚貝を調理するときは、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)。まな板や包丁なども熱湯での加熱が有効です。

殺菌方法…ハイターなどをはじめとした塩素系の漂白剤、消毒液を使いましょう。せっけんやアルコールなどでは効果があまり期待できません。

簡単な消毒液のつくりかた (塩素系漂白剤が約5%の場合) ※手指に直接使わないこと

物品の拭き取り…0.02% (2L ペットボトル 1 本の水に原液をキャップ2杯まぜる)

※ただし金属はさびやすいので、金属製品をふきとったあとはよくふきましょう

おう吐物、便の処理…0.1% (500ml ペットボトル 1 本の水に原液をキャップ2杯混ぜる)

おう吐物、便の処理方法

1. 使い捨ての手袋とマスクを着用する。
2. 便やおう吐物はペーパータオル等で取り除き、ビニール袋に入れる。
3. 残った便やおう吐物の上にペーパータオルをかぶせ、その上から0.1%の塩素系漂白剤を十分浸るように注ぎ、汚染場所を広げないようにペーパータオルでよく拭く。
4. ウイルスは乾燥すると空気中に漂うので、便や嘔吐物を乾燥させないようにする。

感染したら…

有効なウイルス薬がないため、通常は対症療法といって、その時でている症状をおさえる治療が行われます。一般的には整腸剤（ミヤBM、ビオスリーなど）、吐き気止め（ペリゼリン）、あとは胃腸の症状や発熱などさまざまな症状に応じて薬が出されます。

下痢どめは体からウイルスが出てくるのを止めてしまうため、かえって症状の回復をおくらせてしまうことがありますので基本的には使用しません。これは他の感染性の下痢にもいえることなので、下痢がひどいからといって安易に下痢止めを飲まず、医師や薬剤師にご相談ください。

脱水症状を防ぎましょう。

下痢やおう吐が続くと、普段より水分とともに多くの電解質（イオン）が失われるため、脱水症状を起こしやすくなります。

脱水症状のサイン…これらの症状があったら要注意！

口の渇き、頭痛、吐き気、めまい、皮膚の乾燥、体温上昇、倦怠感（だるい感じ）、眼がくぼむ、尿の量が減るなど…

経口補水療法とは

脱水症状をすると、けいれんを起こしたりするなど、命にかかわる場合もあります。したがって、脱水時の適切な対応はとても重要です。

脱水症状を防ぐためには、糖や塩分を含んだ水分を飲みます。

電解質を含んだ薬（ソリタ T）が医師から処方される場合もありますが、ない場合は市販の経口補水液でもかまいません。（市販のスポーツドリンク、イオン飲料水のみ補水ではナトリウムが不足しやすくなりますので適していません。）

乳児は哺乳瓶などを使用してもかまいません。嘔吐のある場合はスプーンやスポイトを使い、1口ずつ5分ごとに与えます。なかなか根気のいる飲ませ方ですが、1口5mlでも10回のみせれば50mlになります。吐かずに飲めるようでしたら摂取量を徐々に増やしていきましょう。脱水が改善されてくると、嘔吐の回数も減っていきます。

以下に経口補水液の作り方を紹介しますので、是非行ってみてください。

成分が調整された市販の経口補水液に比べて効果は多少劣りますが、軽度の下痢症には十分有効です。

ホームメイドの経口補水液

- ① 塩：ティースプーン 1/2 杯強（3.5g）
 - ② 砂糖：ティースプーン 8 杯（40g）
 - ③ 水：1リットル（1000cc）
- これらを混ぜ合わせます。



参考資料：東京都感染症情報センター、愛媛県感染症情報センター

文責：間間