

# 健 康 新 聞

感 細 路

監修 生活習慣病外来  
林糖尿病内科クリニック  
院長 林 勉 先生 Tel 046-0884

今年も残り僅かとなつてしましました。

新型インフルエンザではじまり、猛暑で振り回され、急に寒くなつたりして、体調管理には十分すぎるほど気を使わぬといけない一年でした。この冬に入り、インフルエンザはまだ、影を潜めていますが、ノロウイルスがニュースでも流れるようになりますが、ノロウイルスがニュースでも流れる季節です。ノロウイルスは、きちんとした知識があれば、大丈夫です。今回は、そのノロウイルスについて解説します。

## ノ ロ ウ イ ル ス

この季節よく“感染性胃腸炎”という病名を耳にします。字のごとく細菌やウイルスによって胃腸炎（食中毒）を起こす事をいいます。梅雨の時期では、細菌による食中毒が多く、黄色ブドウ球菌やサルモネラ菌といった聞いたことのあるバイキンが猛威を振ります。寒くなつた冬場には、今回のメインテーマであるノロウイルスやロタウイルスが原因となります。ノロウイルスとロタウイルスも多少時期が異なつており、秋から冬場にかけてノロウイルス、春にかけてロタウイルスが原因となつています。

ノロウイルスは、年齢に関係なく幅広く感染します。症状ですが、吐気・嘔吐・下痢が主症状です。といつた軽い症状ですが、免疫力が劣る老人や乳児については重症化し死亡例もあるのが現状です。そのため、病院・老人ホーム・保育園・幼稚園・小学校等の公共施設では、その対策に力を入れていますが、ニュースでもあるように食中毒が発生しているのが現状です。かといってそんなに怖いものではないので、手洗いの感染の予防知識を付けていれば大丈夫かと思います。それが、今回のテーマです。

## 予 防 法

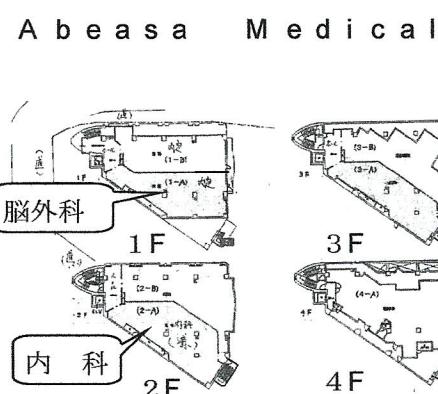
基本的なことですが、生で口にしない事が大原則となります。家庭で気を付けることとして、手洗いですが、水道水は塩素消毒されています。それに安心して水道水だけ終わる方も多いと思いますが、石鹼を使つてきれいに手を洗つてください。なお、デーテーとして有効なものとして、次亜塩素酸ナトリウムがあります。商品名は伏せますが、漂白・殺菌剤として家庭洗剤に使われ、売られています。水で薄めて使うので、高額な商品ではなく、また、一般家庭でも使われていると思いますので、ノロウイルスだけの購入ということもありません。ご安心ください。ラベルに“次亜塩素酸ナトリウム”と記載されています。ご確認して有効にお使いいただければと思います。この次亜塩素酸ナトリウムはインフルエンザウイルスにも有効というデータもあります。手が荒れる事はないので、手洗いの消毒にも使えこの季節になくてはならないものとなつてきます。

ノロウイルスはこの季節には欠かせないおいしい食材、カキなどの2枚貝に生息していることが分かつてあります。したがつて、食中毒の大原則である、火を通せば（焼く・煮る等）もし、生息していたとしても死滅します。もし、生で食べることがあれば、新鮮かどうかを確認してから口にするというくらい慎重さが必要となつてきます。家庭では、調理しますが、まな板の上や包丁等の調理器具に付着して他の食材に移る可能性もあり、その食材を口にして感染するというケースもあります。

また、罹つてしまつた家庭の看病で気を付けなければいけないのが、汚物の処理です。この汚物の中にノロウイルスがいますので、直接手で触れることがあります。その手を奇麗に手洗い・消毒していないために、また、汚物が乾燥して飛散し口や鼻から侵入することもあり、2次感染を起こしてしまいます。

ノロウイルスについてお話ししましたが、この季節はインフルエンザは欠かせない事項です。次亜塩素酸について記しましたが、家庭用の洗剤ではなく、病院や施設・ホテル等の公共施設では、この次亜塩素酸配合の除菌水を噴霧しているところもあります。この除菌水は北里大学でデーターをとつており、インフルエンザにも有効となっています。家庭でも使える簡易タイプもあり、当薬局でも使用しています。

## 編 集 後 記



発行責任者  
株式会社

ホンザン  
取締役

大塚 建夫

湘南茅ヶ崎薬局

FAX

0467-8115866  
0467-8115866  
0467-8115866  
0467-8115866