

ノロウイルス胃腸炎に感染したら・・・

【ノロウイルス胃腸炎の症状】

ノロウイルスの潜伏期間は24～48時間位です。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状で発症し、発熱はあっても軽度（37～38℃くらい）ですむことがふつうです。（ロタウイルスによる胃腸炎の方が高熱が出やすい。）

【脱水対策が大切です】

発症初期の対応のポイントは、脱水症状を防ぐことです。特に小さな子どもや高齢者は脱水に弱いので、おう吐や下痢がはじまったら早期に対応することが大切です。下痢がひどいと、ナトリウムなどの電解質も失われます。大人なら、お茶や水に加えて、スポーツドリンクも良いです。子どもの場合には薬局にいくと、ORS(経口補水液)と呼ばれる商品など、専用のドリンクが販売されていますが、緊急の時に役立つ、自家製でつくれる補水液をご紹介します。



「水1リットル＋砂糖ティースプーン6杯＋塩ティースプーン1杯」



脱水用のドリンクは、下痢で失われる電解質を補い、吸収しやすい適度な濃度の糖分を含んでいます。

吐き気や腹痛は、腸管が動くほど強くなります。とりあえずは脱水にならないように水分補給を優先します。食事は、食べるとしても消化の良いものにして、腸の負担を下げてあげましょう。

下痢は、下痢止めなどで無理に止めないのが基本です。（あまりにも嘔吐・下痢がひどいときには、やむを得ず止めることがあります。）下痢を止めることで、症状が悪化したり長期化したりする可能性があります。

【感染力は非常に強い】

ノロウイルスは、嘔吐物に100万個/g、下痢便には1億個/gも含まれています。そして、わずか10～100個が口にはいっただけでも感染してしまいます。また、このウイルスは乾燥にも強く、感染した人が手で触れた環境が汚染され、その手で口に触れることでも感染します。さらに、下痢や嘔吐物が乾燥すると、ホコリと一緒に舞って口に入ることで感染してしまうこともあります。

【家庭内の二次感染を防ぐために】

家庭内の二次感染を防ぐためには、本人の下痢エチケット(手洗い)と嘔吐物の処理がポイントです。下痢になったらトイレのあとの手洗いをしっかりとしてください。嘔吐物は乾く前に処理します。乾燥させてしまうと、ホコリといっしょに舞い上がり、ウイルスを含んだ粒子は空中に1時間以上もとどまることがあるからです。ひどい下痢の時には、トイレから出て手を洗うまでに触れる「水を流すレバー」、「ドアノブ」、「水道のハンドル」に触れる手を、おしりを拭くのと反対側にするという作戦もあります。（これは、家庭内の感染を防ぐ裏技です。）

【症状がよくなっても要注意】

ノロウイルス感染対策でもっとも注意が必要なことは、症状が消失した後でもウイルスを排出していることを知ることです。ウイルスは、症状消失後であっても10日間、長いときには1ヵ月間もの長い間、排出が続く可能性があるのです。したがって、下痢や嘔吐が続いている場合に気をつけることは当然ですが、症状が良くなってからも手洗いをしっかりしておきましょう。