

ノロウイルス感染症

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特にこの時期に流行しています。

平成18年に発生した食中毒のうち約3分の1がノロウイルスによるもので、患者数では2万7千人を超え、食中毒の病因物質別にみると、患者数では第1位となっています。

主な症状は、嘔吐・下痢・腹痛などで、健康な方は比較的軽症で回復しますが、体調を崩している方や子供、お年寄りなどでは重症化することがあります。感染してから発病するまでの潜伏期間は数時間から2日程度であり、重症化しなければ、症状の持続する期間も数時間から2日程度と短期間です。

ノロウイルスは一般的に手指や食品などを介して感染し、ヒトからヒトへの感染力が高く、学校などの集団生活を送っている施設では爆発的に流行することがあります。

牡蠣（かき）などの2枚貝の生食による食中毒が有名で、日本の食生活の問題もあり、毎年発生するノロウイルス感染の流行を阻止することは不可能といわれています。



現在、ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、もし感染してしまったら、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように水分と栄養を十分に補給することが大切です。

特効薬がありませんので、吐き気止めや整腸剤などの薬を使用する対症療法が一般的です。ノロウイルスは口から入り、腸管で増殖するため、下痢止め薬の使用は体内にウイルスを長く滞在させることになり、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望まれます。

最も重要で効果的な予防法は「流水・石鹸による手洗い」です。石鹸自体にはノロウイルスを直接撃退する効果はありませんが、手についた脂肪分等の汚れを落とすことで、ウイルスを手指から剥がれやすくします。外出先からの帰宅後はもちろん、調理前や食事前には家族全員が流水・石鹸による手洗いをしましょう。



調理器具を熱湯（85℃以上）で1分間以上加熱したり、家庭用漂白剤でこまめに消毒・除菌することも大切です。家庭用漂白剤の使用にあたっては、その製品の「使用上の注意」をよく確認しましょう。

新城マラソンに参加

1月18日（日）、県営新城総合公園で第33回新城マラソンが開催されました。

市民病院からは医師と看護師が救護班として参加させていただきました。また、医師をはじめ数名の市民病院職員が10kmの部や健康ジョギングにエントリーし、健脚を披露しました。

今年は2千人を越える出場者とのことでしたが、救護班が活躍するようなことはなく、無事に大会が終了しました。

これからも市内で行われるさまざまなイベントに救護班や、まちの保健室として参加させていただきますので、よろしく願っています。

