

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

277号 ノロウイルスに罹（かか）らないために

3回シリーズの2回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

276号からは、「ノロウイルスに罹（かか）らないために」と題して3回シリーズでお伝えいたします。

276号 3回シリーズの1回目（12月13日発行）

1. ノロウイルスとは

短編（科学のよもやま話）第193号（12月20日発行）

ノロウイルスを含む代表的な食中毒について

277号 3回シリーズの2回目（12月27日発行）

2. ノロウイルスの感染経路は

短編（科学のよもやま話）第194号（1月3日発行）

明けましておめでとうございます。

278号 3回シリーズの3回目（1月10日発行）

3. 症状は？

4. 治療法は？

5. 予防法



277号 ノロウイルスに罹（かか）らないために

2. ノロウイルスの感染経路は

2. ノロウイルスの感染経路は

食品の中から直接ウイルスを検出することは難しく、食中毒事例の約7割では原因食品が特定できていません。特定できないものの中には、ウイルスに感染した食品取扱者を介して食品が汚染されたことが原因となっているケースも多いとされています。

そのほかの原因としては、ノロウイルスに汚染された二枚貝があります。二枚貝は大量の海水を取り込み、プランクトンなどの餌を体内に残し、出水管から排水していますが、海水中のウイルスも同様のメカニズムで取り込まれ体内で濃縮されると考えられます。なお、ノロウイルスの感染された二枚貝による食中毒は生や加熱不足のもので発生しており、十分に過熱すれば食べても問題はありません。

感染経路のほとんどが経口感染で、原因食品としては生の魚介類が主で、そのほか、人の指や調理器具を介して汚染された食品などが報告されています。低温に強く、汚染された水や氷が感染源になる集団発生例もあり、特に液体汚染されると集団感染は大規模になります。感染力が強く、患者の嘔吐物や糞便、その飛沫から容易に二次感染を引き起こします。患者は回復後も数日～数週間以上糞便にウイルスを排泄し、環境（ドアノブ、カーテン、リネン類、日用品など）からもウイルスが検出されます。集団発生場所としては病院、介護施設が多く、そのほか、ホテル、飲食店、学校などが報告されています。また、ノロ

ウイルスは乾燥すると容易に空気中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、嘔吐物や糞便は乾燥しないうちに床などに残らないように速やかに処理し、処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら十分に換気を行うことが感染防止に重要です。

(1) 経口感染

ノロウイルスの感染経路は、「経口感染」です。経口感染とは、口からウイルスが侵入するということです。

具体的には、・・・

◎ノロウイルスに感染した人の大便や嘔吐物が、手などを介して口から入った。

トイレに行った後はもちろん、食事前・外出から帰った時等には、丁寧に手洗い（石けんを十分に泡立てて良く洗い、十分に流水ですすぐ）をしましょう。

◎ノロウイルスに汚染された貝類（牡蠣・ハマグリ・シジミ・大アサリ等の二枚貝）を、生または十分に加熱調理しないで食べた。

○二枚貝は大量の海水を取り込み、プランクトンなどの餌を体内に残し、出水管から排水していますが、海水中のウイルスも同様のメカニズムで取り込まれ体内で濃縮されると考えられます。

○ノロウイルスは、貝の内臓部分に多く存在しています。

ですから、十分に加熱する必要があります。85度以上で1分以上加熱すれば感染しなくなると言われています。

○これらの貝類を調理した時は、それに利用したまな板やフキン等を次亜塩素酸ナトリウム（商品名ハイターなど）で消毒するか、熱湯消毒（85度以上で1分以上）をする。

○調理した後は、手を十分に洗う。

◎調理をした人がノロウイルスに感染していて、その人の持っていたノロウイルスによって汚染された飲食物を食べた結果感染した。

（2）接触感染

接触感染とは、文字通りノロウイルスで汚染された手指、衣服、物品等を触る（接触する）ことによって感染する場合をいいます。この場合も、最終的には接触後汚染された手指や物品を口に入れる（舐める）ことなどにより、ノロウイルスが口の中に入ってしまい感染します。つまり、この接触感染はある意味経口感染の一パターンと見ることもできます。

ノロウイルスの感染力は非常に強く、僅かなウイルスが口の中に入るだけで感染します。従って接触感染は衛生観念が発達していない乳幼児や高齢者等の集団生活施設ではよく発生しているものと考えられます。

(3) 飛沫感染

吐物や下痢便の処理や、勢いよく嘔吐した人のごく近くに居た際に、嘔吐行為あるいは嘔吐物から舞い上がる「飛沫」を間近で吸入しまった結果、食道から消化管にウイルスが入ってしまった。

(4) 空気感染

嘔吐物や下痢便の処理が適切に行なわれなかったために残存したウイルスを含む小粒子が、掃除などの物理的刺激により空気中に舞い上がり、それを間近とは限らない場所で吸入し、食道から消化管にウイルスが入ってしまった。嘔吐物や下痢便は、乾燥しないうちに床などに残らないように速やかに処理し、処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら十分に換気を行うことが感染防止に重要です。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—————[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中

□登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

(E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り)

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====
薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。
