

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

278号 ノロウイルスに罹（かか）らないために

3回シリーズの3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



278号 ノロウイルスに罹（かか）らないために

3. 症状は？

- 4. 治療法は？
- 5. 予防法

3回シリーズの3回目

3. 症状は？

潜伏期間は24時間～48時間です。主な症状は嘔気、嘔吐、下痢（激しい水様便）、差し込むような腹痛です。発熱することもあります。軽度です。症状は全般的に軽く、また、感染しても発病しない場合や軽いかぜのような症状の場合もあります。通常は2～3日で軽快しますが、老人や幼児、病弱な人はまれに重症化することがあります。

4. 治療法は？

ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。ですから、その治療法は、脱水症状がひどい場合に輸液をする等の対症療法しかありません。

5. 予防法

(1) 中心部までしっかりと熱が通るまで加熱する

特に子供やお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかりと熱が通るまで加熱して下さい。食品の中心部の温度85度以上で1分間以上加熱すれば、感染性はなくなるといわれています。

(2) 食品取扱者が注意すべきこと

食品取扱者や調理器具などから二次感染することもあります。手

洗いは、調理を行う前、食事の前、トイレにいった後、には丁寧に手洗いをしましょう。調理台や調理用具の消毒には、エタノールや逆性石鹼はあまり効果がありません。ノロウイルスを完全に失活性化する方法は、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒か加熱する方法です。

(3) 老人ホームなどでの職員が注意すべきこと

下痢などの患者の汚物処理やおむつ交換を行った後（手袋をして直接触れないようにしていても）に必ず行いましょう。

(2) の食品取扱者にも言えることですが、常に爪を短く切って、指輪などを外し、石鹼を十分泡立て、ブラシなどを使用して手指を洗浄します。すすぎは温水による流水で十分に行い、清潔なタオルできればペーパータオルでふき取ります。石鹼自体にはノロウイルスを直接失活性化する効果はありませんが、手指の脂肪などの汚れを落とすことにより、ウイルスを手からはがれやすくする効果があります。

(4) ノロウイルスは2～3日程度で治るが1週間から1ヶ月は体にウイルスが残っているので、人に移す可能性があるので注意が必要です。

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。

=====