

お薬のしおり

感染性胃腸炎について No.129 (H24.11)

東京医科大学病院 薬剤部

感染性胃腸炎^{かんせんせい い ちようえん}は感染症の1つで、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称^{そうしよう}です。原因となるウイルスには、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどがあり、主な症状は、腹痛^{ふくつう}、下痢^{げり}、嘔吐^{おうと}、発熱^{はつねつ}です。感染性胃腸炎の患者数は、例年 11 月上旬から増加し、12 月をピークに一旦減少しますが、1~3 月にかけて再度増加し、その後徐々に減少していきます。12 月のピークはノロウイルス、春のピークはロタウイルスによるものが多く、夏期は腸炎^{ちようえん}ビブリオなどの食中毒によるものが多いとされています。今年も、感染性胃腸炎の報告数が 10 月中旬から増加が続いており、第 44 週（10 月 29 日~11 月 4 日）の定点当たり報告数（5.58）が、2000 年以降で 2006 年に次ぐ高い値となっていることが、国立感染症研究所^{はっせいどうこう}感染症発生動向調査で明らかになっています。

そこで今回は、これからの時期に多発する可能性のあるノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒に関する正しい知識と予防方法をご紹介します。

◇ノロウイルスに感染するとどのような症状が起きるか？

感染から発症までの潜伏期間は 1~2 日間で、主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などがあり、発熱は軽度です。これらの症状は 1~2 日続き、その後改善していきます。

◇感染性胃腸炎の感染経路はどのようなものか？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、人から人への感染と、汚染^{おせん}した食品を介しておこる食中毒によるものがあります。人から人への感染は、感染した人の便^{とぶつ}や吐物^ふに触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合や、便や吐物が乾燥して細かな塵^{ちり}と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内へ取り込んだ場合などがあります。また食中毒は、感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品を食べた場合や、ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を生または不十分な加熱処理で食べた場合などがあります。



◇発症した場合はどのように治療するか？

現在、ノロウイルス等に対する抗ウイルス薬はなく、つらい症状を軽減するための処置が行われます。例えば、吐き気に対しては吐き気止めが用いられます。しかし、下痢に対しては下痢止めを使用しても治療期間は変わらないという報告が多く、強い下痢止めは使わないほうが望ましいです。整腸剤であるビオフェルミンやラックビーといったような乳酸菌製剤などを使用します。但し、乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがあるので、速やかに医療機関を受診することが重要です。

◇食事や飲水はどのようにしたら良いか？

食事は、腹痛がある間は絶食が基本となりますが、脱水や体内の塩分やカリウムなどの電解質のバランスが崩れるのを防ぐために、ミネラルを含むスポーツドリンク（ポカリスエットやアクエリアスなど）を室温にしたものを少量ずつ何回かに分けて補給しましょう。また、飲めずに吐いてしまう場合には、点滴での水分補給も必要になります。胃に対する刺激の強いジュース、コーラなどの炭酸ガス飲料、コーヒーや、消化の悪い牛乳や乳製品は避けましょう。下痢や吐き気が落ち着き、腹痛が改善した後は、消化の良いものを1日5～6回に分けて、少しずつ食べてください。

◇感染性胃腸炎の予防方法は何かあるか？

感染性胃腸炎の予防として、最も大切なのは手洗いです。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やおむつ交換等を行った後には必ず行いましょう。常に爪を短く切り、指輪等は外し、石けんを使って手指を洗浄します。親指周りや爪、指先、しわの部分は洗い残しが多いため、意識して手洗いをしましょう。また、家族に患者さんがいる場合には、患者の吐物や便を処理する時にビニール袋を使用し、密閉をして捨てるようにしましょう。また、汚染された可能性のあるものや場所は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 200ppm）で消毒をしましょう。

※次亜塩素酸ナトリウム 0.02%（200ppm）の作り方；

市販の漂白剤は塩素濃度が約 5%であるため、2 リットルの水に漂白剤を 10mL 入れるとこの濃度になります。家庭や施設において、トイレのドアノブや手すりなど、多くの人に触れる場所の消毒に使います。

一人一人が予防を徹底的に行い、今後の流行に備え、感染性胃腸炎の集団感染を防ぐようにしましょう。

