



マリン通信が密かにお届けされています皆様、

あけましておめでとうございます。

旧年中はひとたならぬご厚誼を賜りまして、大変ありがとうございました。

今年も昨年同様よろしくお願い申し上げます。

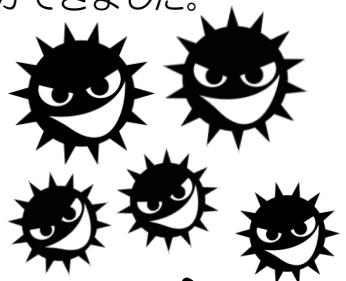
お正月はどのように過ごされましたか？

私は、年末から妻の実家へ泊まりで行き、1日はお休みを頂きましたので、子供達と近くにある神社へ出かけたり、廻揚げやなわとび、散歩に出かけたりと、満喫できました。料理もたくさんご馳走になり、お酒もお皿から頂き、幸せな時間を過ごす事ができました。

今年最初のテーマは、

年末年始に死者がでたり、まだまだ安心はできない季節の、

# ノロウイルスについてです。



ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は11月から3月の主に冬季に多発しますが、年間を通して患者はみられます。他のウイルスと比べ、ノロウイルス特有な特徴は以下のようになります。

## ■下痢だけではなく、嘔吐が多い

ノロウイルスは下痢だけではなく嘔吐を引き起こすことが特徴です。下痢であれば、ウイルスはトイレで流されるため広がりにくいのですが、嘔吐の場合、適切に処理・消毒をしないとウイルスが床に残ります。乾燥しホコリと共に空気中に舞い上がり感染が広がっていくこともあります。手指からの感染ばかり気にする方も多いですが、このような感染経路も気をつけてください。

## ■消毒薬に対する抵抗性が強い

ノロウイルスはエンベロープ（宿主細胞の膜）を持っておらず、アルコールや高温に対する抵抗性が強いことが特徴です。また、乾燥や酸にも強く、水中でも長時間生きていることができる非常に厄介なウイルスなのです。そのため、感染力があり、しばしば集団感染を引き起こしてしまうのです。



## ■一度かかっても何度も感染することがある

ノロウイルスには多数の遺伝子型が存在するため、同じ人が複数の違った型のウイルスに感染することがあります。さらに、感染が腸粘膜での局所感染なので免疫の持続時間が短いことも特徴です。よって、一度かかったからといって安心していると、再感染を起こすこともありますので、予防には気をつけましょう。

ノロウイルスの感染はほとんどが経口感染（口から体内に入り感染する）であり、次のような感染経路があると考えられています。

- ◆ 感染者のウイルスが大量に含まれる便や吐物などから直接もしくは二次的に感染する場合
- ◆ 調理などを行う食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- ◆ ウィルスに汚染された貝類（特に二枚貝）を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合（ノロウイルスは貝類自体には感染しないと考えられている。すなわち、これらの貝の体内でノロウイルスが直接に増殖することはない。しかしこれらの貝では消化器官、特に食物の細胞内消化を行う中腸腺に海水中から濾過摂食されたノロウイルスが生物濃縮によって蓄積することが知られており、このことが魚介類由来の食中毒の原因だと考えられている。カキなど貝の汚染源は徐々に解明されつつある）
- ◆ ウィルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合



などがあります。特に、食品取扱者を介して二次感染する食中毒のケースが近年増加傾向にあります。

潜伏期間（感染から発症までの時間）は**24～48時間**で、主症状は**吐き気、嘔吐、下痢、腹痛**であり、**発熱は軽度（37～38℃くらい）**です。

症状は通常であれば1～2日ほど続いた後、治癒します。また後遺症が残ることもありません。ただし、免疫力の低下した老人や乳幼児では長引くことがあります。激しい嘔吐や下痢による脱水症状に気をつける必要があります。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状のみの場合もあります。

臨床症状からだけではノロウイルスによる感染は特定でないため、ウイルス学的な診断を行います。通常、患者の便や吐物を用いて、電子顕微鏡法、RT-PCR法、リアルタイムPCR法などの遺伝子を検出する方法でウイルスの検出を行い、診断します。

便には通常大量のウイルスが排泄されるので、比較的容易にウイルスを検出することができます。ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤はなく、通常、対症療法が行われます。特に、免疫力の低い乳幼児や高齢者は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の補給を充分に行ってください。脱水症状がひどい場合には水分の損失を防ぐために病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。対症療法で大切なことは、「**強い下痢止め薬を服用しないこと**」です。無理に下痢を止めるとウイルスが腸管内に溜まり、病気の回復を遅らせることがありますので使用しないことが望ましいでしょう。

患者の便や吐物には大量のウイルスが排出されますので、予防のためにも次のことをしっかりと守りましょう。



## 【予防対策】

- 食事の前やトイレの後などには、せっけんを使いしっかりと手を洗いましょう。
- タオルなど共用で使用するものを避けることも必要です。
- 下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- 食品中のウイルスは加熱により感染性をなくすことができます。食品の中心温度が 85°C 1分以上になるようにしっかりと熱を通して食べましょう。
- 便や吐物の処理をする時は素手で触らず、必ずビニール手袋を使用しましょう。汚物の消毒は市販の塩素系消毒剤（漂白剤）を希釀したものを使用してください。



下痢の症状がなくなったからといって安心してはいけません。患者の便にはしばらくウイルスの排出が続きます。患者の便や嘔吐物を処理する際には使い捨ての手袋を使用し、用便後や調理前の手洗いを徹底しましょう。

便や嘔吐物はペーパータオル等で取り除き、ビニール袋に入れてください。残った便や嘔吐物の上にペーパータオルをかぶせ、その上から 50 倍～100 倍に薄めた市販の塩素系漂白剤を十分浸るように注ぎ、汚染場所を広げないようにペーパータオルでよく拭きましょう。ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがありますので、便や嘔吐物を乾燥させないことが重要です。