

どうしてかかるの？
どうしたら治る？

冬の胃腸炎から 身を守る！

毎年冬になると激増する急性胃腸炎。ノロウイルスに代表されるこれらの胃腸炎は、ある日突然発症し、激しい嘔吐や下痢を伴うのが特徴です。ウイルスから体を守り、すこやかに冬を過ごすためのコツを紹介します。

監修 秋津壽男 構成 文 監原育子
イラスト 黒川洋行



急性胃腸炎の原因はウイルス
突然の嘔吐や下痢が特徴

冬に毎年激増する嘔吐、下痢などを起こす急性胃腸炎。夏場の食中毒が食べ物にあたることで発生するのに対し、冬場の急性胃腸炎は、ウイルスが原因で起こります。

ウイルスにはたくさんの種類がありますが、なかでも毎年流行するのが「ノロウイルス」。これは、ノロウイルスに汚染された貝を食べることで発症します。しかし、いったんウイルスの感染が広まると、貝を口にした人だけでなく、ノロウイルスに感染した人の便や吐しゃ物などから、爆発的に感染が広がっていきま

す。また、1歳前後の子どもが冬場によく感染するのが「ロタウイルス」。これも症状はノロウイルスとほぼ同じです。見分け方

10ウイルスのおもな症状

- 突然の嘔吐、下痢。
- 1~2回の嘔吐のあと、下痢が始まることが多い。
- 最初の24時間が最もつらく、3~4日程度で回復する。
- 熱は出ないか、出ても37.5度程度。
- 普段、便秘ぎみの人は嘔吐、下痢ぎみの人は激しい下痢をする傾向が。両方の症状を伴うことも。

は、ノロウイルスに感染した人の便が生臭いのに対し、ロタウイルスに感染した人の便はややヨーグルトっぽい鼻につんとくるにおいが特徴です。
風邪と混同されがちですが、せきや倦怠感、発熱を伴う風邪に比べて、ノロウイルスとロタウイルスは、あるとき突然多くの場合は夜中に、嘔吐と下痢が始まります。最初の24時間はかなりつらい状態が続きますが、水分を摂取して休息をとることで、3~4日程度で回復します。

ノロウイルスに負けないための 3つの法則

**免疫ができてくいたため
何度も感染することも**

ノロウイルスやロタウイルスに對しての免疫はできにくいので、ひと冬に2度、3度と感染することも少なくありません。また最近、ウイルスを撃退するさまざまな抗菌グッズがありますが、いくらそうした商品を使用しても、残念ながらウイルスの感染を100%防ぐことは不可能です。

大切なのは「ウイルスに触れない」ことに力を注ぐよりも「ウイルスに負けない環境・体づくり」をすることです。次からご紹介する5つの方法をぜひ参考にしてください！



法則その1
**手洗いは石けんを使い、
ていねいにすすぐ**

ノロウイルスの多くは、手についたウイルスが口に入ることで感染を引き起こします。そのため、手洗いでウイルスや汚れを落とすことが非常に重要です。

また最近「薬用」と表示している石けんやハンドソープが多く市販されていますが、それらを手につけただけではウイルスは排除できません。石けんやハンドソープを手にとって泡立てたら、指の間、指先、手の甲、手首や爪までしっかり洗いましう。その後、流水で石けんのぬるぬる感が完全になくなるまで手をすすぐことで、ウイルスの大半を洗い流すことができます。



法則その2
**外出時も家の中でも
マスク着用がおすすめ**

ノロウイルスはほとんどの場合が、経口感染です。

たとえば電車やバスで、ノロウイルスに感染している人が持った吊り革を触り、その手を自分の口につけてしまうと、それだけで感染してしまうのです。そのため、こまめな手洗いはもちろん

んですが、ウイルスがついた手口に運ばないために、マスクをつけることも効果的です。
風邪のウイルスを防ぐためには外出時のマスクが基本ですが、ノロウイルスを防ぐためには、家の中やオフィスでも、マスクを外さないようにするのがベター。なぜなら、仕事や家事をするなど、無意識に行動しているときほど、人は手を口元に持つていきやすいからです。マスクは外出時だけでなく、できるだけ室内でも外さないようにしましょう。



あきつ・としお 秋津医院院長。大阪大学工学部卒業後、高校教師に。その後、教え子とともに和歌山県立医科大学を受験し、合格。卒業後は循環器内科に入局し、心臓カテーテル、ドップラー心エコー等を学ぶ。東京労災病院等を経て、1998年に品川区戸越銀座に秋津医院を開業。

法則その3

調理用品は

天日干しが効果的

ノロウイルスをはじめとする急性胃腸炎の予防や、雑菌が繁殖して起こる食中毒の防止のためにも、調理用品のこまめな消毒が必要です。最近では、除菌効果をうたった洗剤が市販されていますが、洗剤につけたからとい

って、ウイルスや菌が100%なくなるわけではありません。まな板、包丁、食器、ふきんなどは、塩素系の洗剤で消毒し、こまめに日光に当てましょう。特にウイルスは、水分がないと生きていけないので、日光でこれらを乾燥させると、ウイルスの多くを死滅させることができます。



法則その4

生モノはできるだけ避ける。

A型の人は特に注意

ノロウイルス感染のほとんどは、生ガキなどの貝類を食べることが原因です。貝類は体内に毒を溜め込む性質があり、それらを口にする事でウイルスに感染するのです。そのため、貝類はできるだけ生で食べるのがおススメ。また血液型がA型の人の唾液には、ノロウイルスが腸に入っていく際に必要とされる成分が含まれているといわれています。そのため、他の血液型に比べてA型の人はノロウイルスに感染しやすく、細心の注意が必要です。



法則その5

規則正しい生活で

ウイルスに負けない体づくりを

ノロウイルスに感染しても、発症する人は全体の約6割といわれています。つまり残りの4割の人は、たとえ感染しても発症しないのです。その決め手となるのが「免疫力」。体内の免疫細胞が活発に働いていれば、ウイルスが侵入しようとしてもそれを防いでくれます。早寝早起き、規則正しい食事などで免疫力を高めて、ウイルスに負けない体づくりをしましょう。

とんでもない感染してしまったら...

知っておきたい！重症化させないコツ

水分補給が大切！

塩分を含んだ温かい飲み物をゆっくり飲みましょう

下痢や嘔吐が続くと、体から大量の水分が失われます。失った量を補う適切な水分が補給されないとい、脱水症などを引き起こします。特に高齢者や子ども、体力の低下した人などが脱水症になると命にかかわるので、十分に注意しましょう。

水分の補給は「温かいものを少しずつ飲む」のがポイント。コップ1杯の水分を10分かけて飲むくらいのペースが理想的です。冷たい飲み物は胃腸を刺激し、かえって下痢を悪化させます。また、スポーツドリンクなどは汗と同じ成分といわれていますが、下痢で出ていく塩分は汗よりも多いので、必ず塩分も一緒にとりましょう。おなかに優しくして塩分もとれる、具のないみそ汁などがおすすめです。

温かい飲み物 みそ汁、スープなど



コップ1杯分の水分を 10分くらいかけてゆっくり飲む



冷たい飲み物 冷たい水やお茶など



水分をがぶがぶ飲む



嘔吐や下痢は無理に止めない。 体を休めて、食事は最小限にするのがコツ

ウイルスが体に入ると、そのウイルスを外に出そうと嘔吐や下痢を引き起こします。このときに薬などで無理に止めてしまうと、かえって症状が悪化することも。症状が始めてから24時間はできるだけ自然に任せて、薬などで無理に抑えないようにしましょう。しかし、症状が激しい場合や、高熱などを伴う際は早めに医師の診断を。

そして、最初の2日間ほどできるだけ体を休め、食事は最小限にしましょう。食欲がないなら絶食でも構いません。とにかく胃腸を休めることが第一。「食べないと元気にならない」と無理に食べる人もいますが、胃腸に負担がかかり、かえって逆効果です。

無理に食べない



横になって休養する

