



## ノロウイルス



毎年12月から春先まで流行期にあると言われるノロウイルスですが、インフルエンザの時期とも重なり、あまり気にかけていない人も多いのではないのでしょうか。しかし、インフルエンザとは違い予防接種や治療薬のないノロウイルスは、ある意味インフルエンザ以上に予防のための対策をとらなければいけません。

### ノロウイルスとは

胃腸炎を引き起こすウイルスで、カキなどの貝類による食中毒の原因になるほか、感染者の嘔吐物や糞便から経口感染します。学校や会社など人が多い場所で集団感染しやすく、少量でも体内に入れば、小腸で増殖すると言われています。症状としては、嘔吐・下痢・微熱・腹痛などがあり、2~3割の人は吐き気もなく微熱だけで症状が治まるようですが、重い症状だと嘔吐や下痢が一日に数十回と続く場合があります。通常、感染から発症まで1~2日と短期間に発症し、数日で回復していきます。



### 予防方法

ノロウイルスにはワクチンもなく、その感染を防ぐことは簡単ではありません。そして、子供や高齢者や免疫力の低下しているひとには感染しやすくなります。最も有効な予防方法は『流水・石鹸による手洗い』です。帰宅時、食事前などに必ず手洗いをしましょう。また、子供や周りの人が嘔吐した場合は、むやみに近寄らず、処理する人はマスクや手袋を着用して消毒液などを利用して処理しましょう。

### 感染したと思ったら

ノロウイルスに直接効果のある治療薬やワクチンは残念ながらありません。一般的な対処療法としては、吐き気止めや整腸剤などの薬で症状を抑える方法をとります。下痢止めは、ウイルスを体内にとどめて治りが遅れることもありますので、感染したかなと思ったら病院で診察し、適切な治療を受けましょう。

下痢や嘔吐がひどい場合は体内の水分が不足しますので、必ず水分補給をしましょう。一度に大量の水分を摂ると、吐き気が増す場合がありますので、少量を複数回摂るように心掛けましょう。

インフルエンザの流行もそろそろピークは越えたようにおもいますが、

みなさまいかがお過ごしでしょうか？

ピュアタウン薬局では下痢や吐き気を訴える『胃腸炎』の患者さまが目立ちます。

食品から、風邪などの体調不良から、精神的なものから・・・

それぞれ原因はありますが、免疫力を高めて重症化しないようにしましょう！！

免疫力UPの一つとして、身体を冷やさないこと。

- ・実は体温が1度さがると免疫力は約37%下がります。
- ・逆に体温が1度あがると免疫力は60%あがるといわれています。

まだまだ寒い日が続きます。体ひやさないように、ご自愛くださいませ☆