

冬に流行する感染症

新型コロナウイルス感染症に季節性はありませんが、現在も感染者の増加と減少を繰り返しています。その一方で季節によって流行する感染症もあります。空気が乾燥し、気温が低くなるこの時期は、インフルエンザやノロウイルスなどによる感染症が流行します。

今回はノロウイルスとその対策についてお話しします。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通じて発生していますが、特に冬に多く発生します。感染してから発症するまでの期間は平均1日～2日で、主に吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が出現します。感染力が強く、わずかなウイルスが体内に入ることによって感染すると言われています。感染の主な原因は、私たちの手や食品を介して、ウイルスが口の中に入ることです。感染対策として、アルコール消毒は効きにくいので、石けんと流水による手洗いが重要となります。調理の前、食事の前、トイレの後などにしっかり手を洗いましょう。また加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱することが重要です。特に二枚貝（カキ、アサリ、ハマグリなど）は注意が必要です。生あるいは加熱が不十分なまま食べた場合に感染することがあります。生ガキなどを好まれる方もいると思いますが、感染予防としてはしっかり火を通して召し上がっていただいた方が良いでしょう。

ノロウイルスは乾燥すると空気中に広がりやすくなります。ご家族の方が吐いてしまった場合、吐物は速やかに拭き取りましょう。拭き取った後に塩素系漂白剤による消毒が効果的です。消毒液は500mlペットボトルに水とペットボトルキャップ2杯の漂白剤で作れます。また吐物や便で汚れた衣服やリネン類の処理方法としては、①付着した汚れをペーパータオルなどで取り除き洗濯用洗剤と水を入れたバケツや洗面器の中でもみ洗いをします。②85℃以上の熱湯に1分以上つけ置きをして熱湯消毒をします。③消毒後は、洗濯機で普段通りに洗濯をします。その際、他のご家族のものとは分けた方が良いでしょう。これらの清掃や洗濯をする時には、使い捨ての手袋やマスクなどを装着して感染予防をしましょう。

気温が低くなると体温や代謝機能は低下し、免疫力が低下すると言われています。今回お話しした対策と合わせて、栄養や水分の補給、しっかり休息をとるなどの体調管理にも十分ご注意ください。

【感染管理認定看護師 須永 泰明】

