

## 手洗いの大切さ

### ～ 感染性胃腸炎 ～

救急部救急課（予防救急）

#### 冬は感染症の季節

あつという間に師走となり、寒さが身にしみる季節となりました。ウイルスは低温低湿を好み、夏より長く生存できるために感染力を強めます。また、ウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は、乾燥のせいでより遠くまで飛ぶようになります。外気が寒く乾燥する日本の冬はウイルスにとつて絶好の環境なのです。

逆に人間の方は寒さで免疫力が落ちてしまいます。これらが重なって冬は感染症が猛威を振るう季節となります。特に多い病気に感染性胃腸炎があります。

大阪市内では平成25年中、1328人の方が感染性の胃炎や腸炎で搬送されていますが、そのうちの53.5%が12月から3月に発生しました。

#### ノロウイルス感染症

近年介護施設や保育所などでの集団感染や大量調理施設からの集団食中毒がニュースになっています。毎年11月頃から発生件数が増加し始め、翌年1月くらいまでがピークとなります。

ノロウイルスは手指や食品等を介して経口（口から）で感染し、腸管で増殖して嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者等では脱水・誤嚥性肺炎等を起こして重症化することがあります。

現在このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はなく、ワクチンもありません。治療は対症療法のみになります。



#### ロタウイルス感染症

ノロウイルスと交代するように流行が始まります。ピークは3月から5月です。

主に乳幼児（6歳くらいまで）が

かかりやすく、5歳までの急性胃腸炎の入院患者の40%から50%前後はロタウイルスが原因です。主な症状は水のような下痢、嘔吐、吐き気、発熱、腹痛です。経口感染し、感染力は非常に強いことが知られています。

現在このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありませんが、ワクチンがあります。

#### 感染症を予防する

ワクチンがあればワクチンを接種することが予防となりますが、ノロウイルス・ロタウイルスの場合はウイルスが付いた手や食品からの経口感染が主ですので、まず第二に手洗いが大切です。

なんだ手洗いかと軽く考えてはいけません。感染症を防ぐためには、石けんを使って1分以上手を洗い、きれいな流水で十分に流し、清潔なタオル又はペーパータオルでよく拭きとつて乾かす必要があります。洗うときも指輪は外し、爪の間や親指の付け根、各指の股など、普段は簡単に済ませているところを丁寧に洗う

必要があります。ぜひ流行前に1分間時間を計って手洗いをしてみてください。通常の手洗いとの違いがよく分かります。



なお、アルコール消毒剤はノロウイルス・ロタウイルスにはあまり効果がありません。（塩素系漂白剤は効果有り）

#### 治ったと思っても要注意！

下痢や嘔吐が治っても2週間以上は糞便にウイルスが排出されます。この期間に周囲に感染を拡大しないように、治ったと思ってもしばらくは自分自身が手洗いをしっかりとするなど注意が必要です。まず予防に努めて感染症にならないようにし、もしかかってしまったらなるべく周りにうつさないように気をつけるようにしましょう。