

H25. 1. 11

しぶといノロウイルス



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る」総合診療を目指す。医学博士。近著「平穀死・10の条件」「胃ろう」という選択、しない選択はいづれもペストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。55歳。

嘔吐や下痢を訴えて受診される人が増えています。多くはノロウイルス感染だと思いますが、私はできるだけノロウイルスという言葉を使わず、感染性胃腸炎と診断します。学校や会社に診断書を提出するとか、何日休めばいいのか、同僚や家族にうつらないのかなど、まるで死に

嘔吐や下痢を訴えて受診される人が増えています。多くはノロウイルス感染だと思いますが、私はできるだけノロウイルスという言葉を使わず、感染性胃腸炎と診断します。学校や会社に診断書を提出するとか、何日休めばいいのかなど、まるで死に

至る怖い病気のような誤ったイメージから、必要以上に心配される人がいるからです。感染性胃腸炎は「急性胃腸炎」とほぼ同義で、ほかに「おなかの風邪」や「吐き下し」という言い方もありますが、「ウイルス性」という二語を含んでいます。

ただ、ノロウイルスは高温にも低温にも大変強いウイルス。摂氏30度で1時間ほどの中でも、体温を上げて熱い加熱処理では死滅せず、

が空気中に拡散し、そこを通じた客がノロウイルスに集団感染したケースがあります。さて、吐き下しの症状にどう対処すればいいのか。私は

う対処すればいいのか。私は「2食抜いて、スポーツドリンクを飲みながら水分補給だけをして胃腸を休めてください」と説明しています。いわゆる下痢止めは、腸が

Dr. 和の田医者日記

「ウイルス」シリーズ④

そもそも感染性胃腸炎は病名で、ノロウイルスは微生物の名前です。私はこの季節の嘔吐や下痢については、わざわざ「ノロ」と言わずに、昔ながらの「吐き下し」でいいではないかと考えています。

とはいっても、高齢者福祉施設や会社、家族内での集団感染を防ぐには、排便後のこまめな手洗いや吐物の消毒が大切です。ただ、ノロウイルスは高温にも低温にも大変強いウイルス。摂氏30度で1時間ほどの中でも、体温を上げて熱い加熱処理では死滅せず、

が空気中に拡散し、そこを通じた客がノロウイルスに集団感染したケースがあります。さて、吐き下しの症状にどう対処すればいいのか。私は「2食抜いて、スポーツドリンクを飲みながら水分補給だけをして胃腸を休めてください」と説明しています。いわゆる下痢止めは、腸が

止まらないタイプであれば飲んで構いません。まさに「医者要らず」で役に立ちます。

小児や高齢者などで脱水が

ひどい場合は医療機関で点滴を行います。血便が見られれば、別の病気です。また、慢性的な下痢であれば過敏性腸症候群の可能性もあります。

この季節の軽い風邪や軽い

吐き下し程度では、薬局に行

くだけで済ませて医療機関に行かない人が増えています。

こうした自己管理は「セルフ

メディケーション」ともい

い、今後重要ななる考

え方です。

風邪でいきなり大病院を受

診される人がいますが、医療

資源の使い方が間違っています。

受診先を迷ったときは、

まず近所のかかりつけ医に相

談してください。正月明けか

らインフルエンザもはやって

きましたので、あわせて注意

してください。

ひょうご

4度の低温でも1週間くらいは安定しています。食べ物であれば、85度以上で1分間加熱すればノロウイルスは死滅します。

吐物の消毒には塩素系消毒薬を用います。もし床の上に嘔吐したら、吐物をウエットティッシュなどでかき寄せていません。ビニール手袋をして、ごみ袋に入れますが、その後、床やじゅうたんに掃除機をか

けをして胃腸を休めてください」と説明しています。いわゆる下痢止めは、腸が

止まらないタイプであれば飲んで構いませんが、腸が

</