

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  
 「平穏死・10の条件」「胃ろうと  
 いう選択、しない選択」はいずれ  
 もベストセラー。関西国際大学、  
 東京医科大学客員教授。55歳。

Dr.

## 和

### の町医者日記

「ウイルス」シリーズ④

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。

「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  
 ユアンスを含んでいます。

## こまめに手洗い、吐物消毒を

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、吐物をウェット  
 ティッシュなどでかき寄せて  
 塩素系消毒薬をかけてくださ  
 い。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

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  
 食物を送る蠕動運動を止めて  
 しまうので、使わないほうが  
 いいです。昔からある「正露  
 丸」(商品名ではなく一般  
 名)にはいろいろな商品があ  
 りますが、腸管の動きを止め  
 ないタイプであれば飲んで構  
 いません。

ひょうい

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。

**セルフメディケーション** 自分の体は自分で  
 守るという考え方で、自身で健康を管理し、疾  
 病を治療すること。世界保健機関(WHO)では「自  
 分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分  
 で手当すること」と定義している。

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  
 ユアンスを含んでいます。

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  
 軽い加熱処理では死滅せず、

「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  
 ユアンスを含んでいます。