

ノロウイルスについて

11月下旬から嘔吐、下痢の患者さんが急に増えてきました。毎年、寒くなり始めると流行し始める胃腸風邪ですが、この時期に胃腸風邪を起こすので有名なのがノロウイルスです。今回はノロウイルスについてお話します。

ノロウイルスとは？

アメリカのNorwalkというところで発見されたことから、その名前が付けられました。ノロウイルスは成人の下痢の原因でもっとも多く、子どもではロタウイルスに次いで2番目に多い胃腸風邪のウイルスです。ノロウイルスは全ての年齢で感染するので、家族みんながノロウイルスにかかることもまれではありません。

ノロウイルスに汚染された食物や水を摂取することにより感染しますが、感染した人の吐物などを介して感染することもあります。

ノロウイルス胃腸炎の症状は？

ノロウイルスが体の中に入ると、潜伏期は短く、半日から1-2日で、急な嘔吐、または下痢といった症状で発症します。お腹が張る、痛い、吐き気がするなどの症状もあります。下痢と嘔吐の両方がある場合と、下痢のみ、あるいは嘔吐のみの場合もあります。その他の全身症状として、体がだるい、関節が痛い、頭が痛いなどの症状を伴うこともあります。熱は出ないとときと出るときがありますが、熱は出ても38度くらいまでで、40度を超えるような高熱はあまりありません。これらの症状は2-3日で急速に回復します。

胃腸風邪にかかったら

下痢がひどかったり、吐き気のある間は無理に食べようとせず、おなかを安静にすることが重要です。少し食べられるようなら、消化のよい炭水化物を少量くらいから始めましょう。水分は塩分と糖分の入ったもの（スポーツ飲料とジュースなど）を、少しずつ摂りましょう。ここで重要なことは、急にたくさん飲まないことです。いっぺんにたくさん飲むと、かえって気持ち悪くなって嘔吐したり、おなかがぐるぐるして、下痢がひどくなってしまいます。少量の水分でも吐いてしまい、ぐったりし

てくる場合は、脱水のために点滴が必要になることもあります。

胃腸風邪にかからないために

ノロウイルスは吐いたものや下痢の中に排出されるため、後片付けをした家族に感染することが多く、家族の胃腸風邪がうつったと、家族が順番に来院されることも少なくありません。吐物で汚染されたものは破棄するか、早めに洗濯しましょう。ノロウイルスはアルコールに強いので、次亜塩素酸（漂白剤など）による消毒が効果的です。最も効果的な予防法は手洗いです。インフルエンザの予防もかねて、ふだんから外出後や食事の前はしっかり手を洗いましょう。

文責：北村和也



クリニックからのお知らせ

年末年始の診療について

年末年始の診療は以下のようになります。

月	12月				1月			
日	28	29	30	31	1	2	3	4
曜	水	木	金	土	日	月	火	水
AM	○	○	×	×	×	×	×	○
PM	○	×	×	×	×	×	×	○

医院のご紹介

主に内科・小児科としていますが、育児相談からよろず健康相談まで、ありふれた健康問題に幅広く対応し、必要があれば専門家にご紹介致します。

診療日と診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:30	○	○	○	○	○	○
16:30-19:30	○	○	○	○	○	×

休診日：土曜午後、日・祝日、年末年始

私たちの理念

私たちは、

- ・患者さんが、いつでも、何でも相談できる
- ・家族の誰でもが相談できる
- ・適切な診ヶ連携、病診連携が構築できる
- ・患者さんにとって最も望ましい対応ができる
- ・予防・診断・治療・リハビリテーションまで気を配る
- ・同じ志を持った若手の養成を支援する

ことを目指し、職員が一丸となって作り上げていきたいと考えています。

勝川ファミリークリニック スタッフ