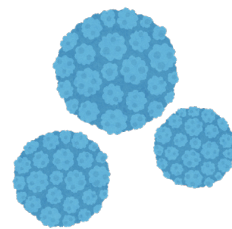


ノロウイルスって？

ノロウイルスはヒトの小腸粘膜で増殖し嘔吐・下痢などの急性胃腸炎症状を起こします。その多くは数日の経過で自然回復します。季節的には秋口から春先に発症者が多くなる冬型の胃腸炎、食中毒の原因ウイルスとして知られています。



どのように感染するの？

ヒトへの感染経路は、主に経口感染(食品、ふん口)です。

ヒトーヒトへの感染として、ノロウイルスが飛沫感染・比較的狭い空間などでの空気感染によって感染拡大したとの報告もあり、埃とともに周辺に散らばるような塵埃感染という語の方が正確ではないかとの考えもあります。

●感染源の代表的なもの

- 感染者のふん便・吐物・直接または間接的に汚染された物品類
- 食中毒としての食品類(汚染されたカキ・二枚貝類の生、加熱不十分な調理での喫食、感染者によって汚染された食品の喫食)



治療法や予防は？

ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られます。

周りの方々と一緒に予防対策を徹底しましょう！



- (1) 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- (2) 下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- (3) 胃腸炎患者に接する方は、患者のふん便や吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。

ちなみに…

「ノロ」とは発見された地名に由来しています。1968年に米国オハイオ州ノーウォークの小学校で発生した集団胃腸炎から検出され、1972年に免疫電子顕微鏡下でその形態が明らかになったノーウォークウイルス/68(NV/68)です。

ノロウイルスの特徴

表面をカップ状の窪みをもつ構造蛋白で覆われ、内部にプラス1本鎖RNAを遺伝子として持っています。

- ①多くの遺伝子の型があること
 - ②培養した細胞及び実験動物でウイルスを増やすことができないこと
- ①②よりウイルスを分離して特定する事が困難です。特に食品中に含まれるウイルスを検出することが難しく、食中毒の原因究明や感染経路の特定を難しいものとしています。



※ノロウイルスに関する詳細な情報については、厚労省「冬は特に注意 ノロウイルスによる食中毒」をご参照ください。

細菌やウイルスによる感染性腸炎にかかった場合、回復後に IBS になりやすいことが知られています。

感染 → 腸に炎症 → 腸の粘膜が弱くなる → 腸内細菌の変化 → 運動と知覚機能が敏感になる

知ってる?IBS

IBS とは、過敏性腸症候群（英語表記 irritable bowel syndrome の頭文字をとって「IBS」といいます）です。

お腹の痛みや調子がわるく、それと関連して便秘や下痢などのお通じの異常（排便回数や便の形の異常）が数ヵ月以上続く状態のときに考えられる病気です。（大腸に腫瘍や炎症などの病気がないことが前提になります。）

お腹の痛みや便秘・下痢、不安などの症状で日常生活に支障をきたすことが少なくありません。

約 10% 程度の人がこの病気である

女性の方が多い

年齢とともに減ってくる



原因は?

IBS になる原因はストレスによって悪化する場合も多いですが、わかっていません。近年は IBS でみられる腸や脳の機能異常を起こす物質を見つける研究、遺伝子の研究や機能的 MRI 検査などを用いた脳機能画像の研究が盛んです。

診断基準(ローマⅢ基準)

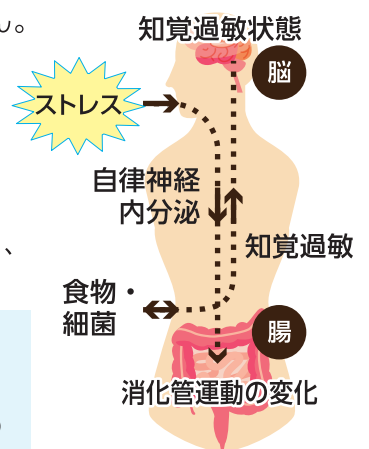
最近 3 ヶ月の間に月に3日以上にわたってお腹の痛みや不快感が繰り返し起こり、下記の 2 項目以上の特徴を示すこと

- 1) 排便によって症状がやわらぐ
- 2) 症状とともに排便の回数が変わる(増えたり減ったりする)
- 3) 症状とともに便の形状(外観)が変わる(柔らかくなったり硬くなったりする)

対処法

- 規則的な食生活
- ストレスを溜めない
- 睡眠
- 休養を十分にとる
- バランスの整った食生活(刺激物、高脂肪の食べもの、アルコールは控える)

※薬(消化管機能調節)による治療もあります。



TOPICS 様々な食中毒～やかんの水垢にも注意～

2020年7月6日午前、やかんの水にスポーツ飲料の粉を入れて飲んだ高齢者13人が急性食中毒と断定された。やかんに付着した水あかから溶け出した銅が原因だったという。

大分県によると、水道水を沸騰させ、冷ました水を使ったスポーツ飲料を77～96歳の利用者に入浴後に提供したところ、吐き気や下痢を訴えたという。連絡を受けた保健所が調査したところ、飲料から1リットルあたり200ミリグラムの銅が検出された。

やかんはステンレス製だったが、約10年使い水あかが付着。内部には黒く変色した部分があったという。水道水に含まれる微量の銅が水あかとして蓄積し、酸性のスポーツ飲料と反応して溶け出したとみられている。



厚労省ノロウイルス Q&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryou/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html#02

NIID 国立感染症研究所 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/452-norovirus-intro.html>

日本消化器病学会 <https://www.jsge.or.jp/guideline/disease/ibs.html>

朝日新聞 digital <https://www.asahi.com/topics/word>