

# 秋からの食中毒 (ノロウイルス感染症)

日本旅行医学会 篠塚 規

秋から翌年の春にかけて、ノロウイルス感染症が時々流行します。インフルエンザの流行する時期と同じく冬場(11月〜3月)に流行する。お腹の力ゼ<sup>①</sup>として知られている経口感染症です。

2007年秋に、4泊5日の中国(北京)への修学旅行に参加した群馬県立A高校の生徒184名と職員11名のうち、生徒8名が3日目に嘔吐や下痢などを訴え、帰国してさらに10名が同様の症状を訴え、3名が入院しました。うち、7名からノロウイルスが検出され、帰国して次の日をピークになると、計91名が発病しました。

## ノロウイルスとは?

ノロウイルスとは、1968年にアメリカ・オハイオ州の小学校で集団感染した食中毒で発見された小型のRNAウイルスです。

わずか10個のウイルスでもヒトを発病させ、60℃の熱や水の消毒用塩素に対しても抵抗力のある小型ウイルスです。感染すると突発性の激しい嘔吐と下痢、そして腹痛が起こりますが、健康な若者は1〜2日で回復し、死亡するケースはありません。

## どう診断する?

冬場(11月〜4月)、食事をして平均24〜48時間で症状が出て、平均12〜60時間症状が持続するケースは、ノロウイルス感染症を想定して対応すべきです。

国内の病院では、20分ほどで判定出来るクイック診断キットが使われており、その場で診断が下されます。

## どう治療する?

ノロウイルス感染症には特效薬がありません。水やお茶、あるいはジュースやスープをこまめにとって脱水を予防し、整腸剤を服用するしがあります。症状がひどい場合は、入院して点滴で水分と電解質(血中の塩分)の補充をします。

## どう防ぐ?

①食べ物や水→ヒト  
食品中に含まれる細菌より小さいウイルスを見分けることは不可能です。ですからA高校で発症した1次感染は防ぎようがありません。ほとんどのケースでは、流通経路の途中で、運悪くノロウイルスが食材に少量紛れ込んでいたというのが実態です。ですから、感染症の発生したホ



日本旅行医学会は、旅行者の健康管理や旅行に伴う身体変化など、旅行にかかわる医学的問題について討議し、その情報を旅行者に提供しています。  
<http://www.jstm.gr.jp/>

テルやレストランを避けることで、全く予防策にはなりません。

②「ヒト→ヒト」の感染は防ぐことができる!

A高校の83名の2次感染は、ヒトからヒトへの感染です。現場の生徒や先生に2次感染予防の正しい知識があれば、ほぼ防げたはずですが、

●石鹸を使い、流れる水道水で手洗いをノロウイルスは、感染したヒトの吐物や便の中に多量に含まれていま

す。しかし、感染したヒトの排便後の手洗いが不十分で、間接的に他の

人の手指に付着し、その手でお菓子をつまんだりして口の中に入ることが

ほとんど「ヒト→ヒト」の2次感染パターンです。

ですから、感染した人も未感染の人も、トイレの後、食事や調理の前に、

石鹸を使い十分な量の水道水で手を洗うことが最大の予防法です。

●発病したヒトの介抱や吐物の処理では、必ずマスクを使用すること

ほんの10個でも口の中に入ると発症するノロウイルスは、結核や麻疹(はしか)と同様に空気感染に近い飛

沫感染をすることがあります。特に、飛行機などでの嘔吐現場では、十分

注意が必要です。

できれば、使い捨てのプラスチック

ク手袋を使用してください。プラスチック手袋がなく、吐物などを手で触った場合は、石鹸を使い十分な量の水道水で手を洗えば大丈夫です。

乳酸菌系整腸剤での胃腸炎予防を! ヒトの腸内には、多数の善玉菌が

いて、消化吸収の手助けをしています。それらの善玉菌を積極的に増やすことで、下痢や嘔吐を起こす細菌

やウイルスの侵入に対して抵抗力が付くことが医学的に実証されています。善玉菌を多く含むヨーグルトを

毎日食べれば、下痢や胃腸炎を防ぐことができます。

海外修学旅行時などは錠剤であるパンラクミン(第一三共ヘルスケア)を朝と夕に4〜6錠ずつ服用す

れば、ヨーグルトを毎日食べたのと同じ量の善玉菌を摂取したことになる

り、下痢や胃腸炎を防ぐことができます。医師の診察を受けなくても薬局で購入が可能です。

粉末のスポーツドリンク剤で嘔吐や下痢の初期対応

スポーツドリンクには、水と電解質(血中の塩分)がバランスよく

入っており、病院での点滴と同様の効果があります。ですからノロウイルスや他の胃腸炎の初期対応に使

えます。海外での備えには、粉末製品を持参しましょう。

日本旅行医学会 ([www.jstm.gr.jp](http://www.jstm.gr.jp/))

では、このパンラクミンなどの整腸剤1週間分に加えて①使い慣れた痛

み止め(痛み止めは解熱剤にもなります)、②使い慣れた風邪薬を2、

3日分持参することを積極的に勧め

ています。