

# 感染性胃腸炎に注意しましょう！

## 感染性胃腸炎とは？

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどを原因とする胃腸炎の総称であり、原因となるウイルスには、ノロウイルス、ロタウイルスなどがあります。

1～2日間の潜伏期間を経て、典型的には、嘔気・嘔吐、下痢・腹痛、37℃台の発熱がみられます（症状の程度には個人差があります）。ノロウイルスを原因とする場合、症状が続く期間は1～3日と短期間ですが、ロタウイルスを原因とする場合は5～6日持続することもあります。

また、ロタウイルスによる感染性胃腸炎の場合、便が白色になることもあります。

## 感染性胃腸炎の感染経路

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが、人の手を介して口に入った時に感染する可能性があります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、ヒトからヒトへの感染と、汚染した食品を介しておこる食中毒に分けられ、次のような感染経路があります。

- 感染した人の便や吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合。
- 便や吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合。
- 感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合。
- ノロウイルスを内臓に取り込んだカキなどの二枚貝を、生や不十分な加熱処理で食べた場合。

## 感染性胃腸炎を予防するために、次の点に注意しましょう

- 最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- 便や吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。  
（中心温度 75℃5分以上、85℃1分以上の加熱が必要です）



## 感染性胃腸炎かなと思ったら

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎への特別な治療法はなく、つらい症状を軽減するための処置（対症療法）が行われます。乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので早めに医療機関を受診することが大切です。