



都市医師会 だより

木古内町 健康づくり講演会

北海道医報通信員 光 銭 健 三
光 銭 医 院 院 長

昨年の12月、木古内町健康管理センターにて、『『感染症胃腸炎について』～正しい手洗いの方法を学ぼう～』と題し、渡島医師会と木古内町社会福祉協議会共催のもと、木古内町健康づくり講演会を開催いたしました。講演の前半は感染症胃腸炎、とくにノロウイルスについて、後半は正しい手洗いの方法について説明し、ウイルスの危険性と手洗いの大切さをお伝えしました。以下簡単ではございますが、講演した内容を紹介させていただきます。

感染症胃腸炎は細菌またはウイルスなどの病原体によって嘔吐や下痢が起きる病気です。通常は2～3日で治りますが、子どもや高齢者で重症化した場合は命に関わることもあります。風邪のウイルスと異なり、主に腸に感染して嘔吐や下痢や発熱を引き起こします。風邪ではありませんから、市販の風邪薬は効きません。感染性胃腸炎の原因は今話題のノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルス、ブドウ球菌や大腸菌などの細菌が多いのですが、寄生虫や真菌（カビ）が原因になることもあります。治療は

整腸剤や吐き気止め、解熱剤など対症療法がほとんどで、一部の細菌以外には抗生物質も効果はありません。また下痢は抗原体を体外に排除するために必要な反応なので、安易に下痢止めを使うと症状が悪化したり長引くこととなります。治療で最も大切なことは水分補給で、場合によっては点滴が必要なこともあります。少量ずつ水分を摂ると吐き気があっても飲むことができます。

次にノロウイルスについて、やっかいな点が3つあります。①感染力が強いこと…10～100個のウイルスで感染してしまいます。②抵抗力が強くて死滅しにくいこと…凍結しても乾燥しても死滅せず、酸にも強くアルコールでも消毒できません。③小さい…この3つ目の「小さいこと」というのが大問題で、皮膚のしわ一本の幅に3,000個並べるほどの小ささです。このため、手指のしわや指紋の中、爪と皮膚の間に入り込んでしまいます。また嘔吐物が乾燥すると、塵や埃と一緒にウイルスが舞い上がり、長い間浮遊します。上記のような理由で、ノロウイルスは感染が拡大しやすいのです。

予防で最も大切なことは手洗いです。石けんでもノロウイルスは死滅しませんが、ほかの汚れや細菌と一緒に手に付着していますので、石けんと流水で洗い流すことが大切です。そのほか食品は中心部を1分以上、85度以上になるように加熱し、調理器は熱湯や塩素系漂白剤で殺菌します。また嘔吐物などの汚物は直接手に触れないようにするなど適切に処理する必要があります。下痢をしている人は入浴を最後にするなど、配慮をすると良いでしょう。

講演の最後に手洗い実習を行い、手洗いチェッカーという装置を使って正しく手洗いができたかの確認を行いました。多数の町民の皆さまにお集まりいただき、大変好評のまま講演会を終了いたしました。共催の木古内町関係者の皆さまや、ご参加いただいた町民の皆さまにはこの場を借りて御礼申し上げます。

