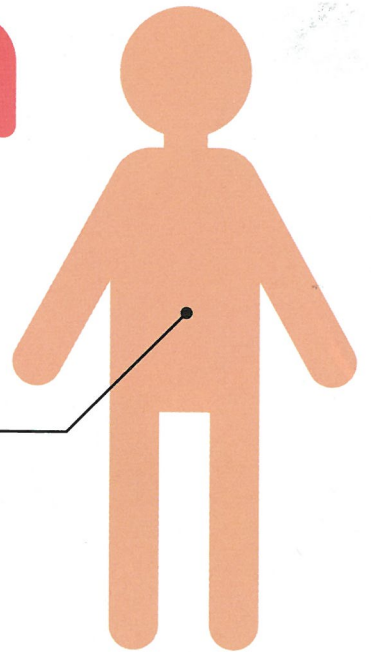


臓器のはなし



今月は 冬と臓器 ①

感染症リスク→増 備え&準備を再点検

**日頃の衛生管理が
感染リスクを減らす**

寒くて乾燥する日本の冬、注意すべきは感染症です。インフルエンザウイルスは湿度が40%以下になると水分が蒸発して軽くなり、飛沫が飛びやすくなる。同様の理由で、新型コロナウイルスも、冬の感染リスクが高くなるといわれています。

食中毒も警戒しなければなりません。A型肝炎ウイルスに汚染された牡蠣などの貝類を生で食べると食中毒にかかったりしますが、冬期で典型的なのはノロウイルスによる食中毒。嘔吐や下痢、腹痛が続ぎ、つらい経験をされた方もいるでしょう。

ノロウイルス感染者の吐しゃ物を清掃する際、普通の洗剤ではノロウイルスを死滅させることはできません。清掃後に乾燥して目に見えないウイルスが飛んで、それを吸い込むと二次感染を引き起こすのです。対策は、ノロウイルスが死滅する次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を使って処理すること。飲食店でも、感染対策マニュアルとして準備しているはず。ご家庭でも、市販の次亜塩素酸系・漂白剤を置いておくといいかもれません。

ノロウイルスに限りませんが、体内に入るウイルス量も感染・非感染を左右します。少量なら、自身の免疫力で阻止することも。普段からこまめな掃除を行うなど良好な衛生状態をキープできていれば、ウイルス量の減少につながり、感染リスクも減らせると思います。

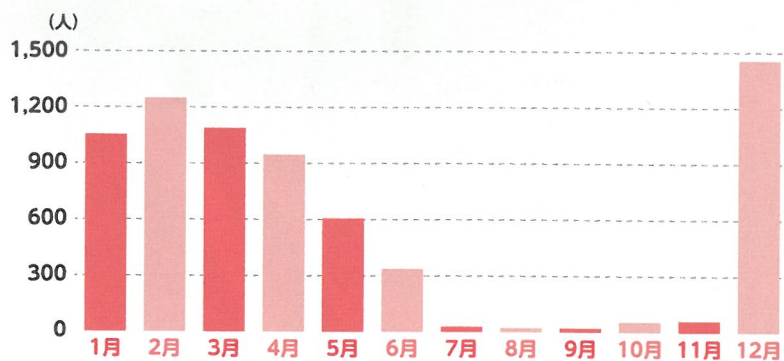
**喉の乾燥で免疫力低下
強調したい。マスクの効果**

コロナ禍で外食や宴席が激減した影響でしょうか、ノロウイルスの感染者は減少傾向にあるそうです。また、老人ホームなどでも、熱や吐き気などの症状が出たら、すぐに対策を講じています。そのため最近では、私がノロウイルスの患者さんを診る機会も非常に少なくなりました。

一般的な風邪についてもコロナ禍以降は減少しているようです。考えてみれば、普通の風邪はコロナウイルスなどが原因で起こる感染症の一種。マスク着用、手洗い励行が予防につながります。2014年の鳥インフルエンザの時もそうでした。マスク着用などの対策によって、一般的なインフルエンザや風邪自体も非常に少なくなっていたのです。

マスク着用はウイルス飛沫の拡散を防ぐだけでなく、喉の乾燥を改善する効果も見逃せません。特に空気が乾燥している冬は、喉の粘膜が、ある程度潤っていないと免疫力が下がります。マスクは感染症予防の大事な備えといえるでしょう。

ノロウイルス患者数



出典：2019年厚生労働省まとめ

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。