

## 秋から冬にかけて多い病気の 予防と対策！

さわだ内科・消化器内科  
澤田正則

### ノロウイルス感染症


食中毒というと、夏の暑い時期が多いイメージがありますが、**秋から冬にかけて**、もう一つの食中毒のピークがあります。それが、**ノロウイルスによる食中毒**です。

ノロウイルスは1968年米国オハイオ州のノーウォーク市の小学校で集団発生した急性胃腸炎で、患者の糞便から電子顕微鏡により最初に発見されたウイルスです。

### 春夏秋冬に多い病気

<p><b>春</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・花粉症</li> <li>・百日咳</li> <li>・麻疹</li> <li>・風疹</li> <li>・胃腸病</li> <li>・胃/十二指腸潰瘍</li> </ul>	<p><b>夏</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏風邪</li> <li>・食中毒</li> <li>・脳梗塞</li> <li>・心筋梗塞</li> <li>・熱中症</li> <li>・高血圧症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低血圧症</li> <li>・高血圧症</li> <li>・高脂血症</li> <li>・心房病</li> <li>・高血圧症</li> </ul>
<p><b>秋</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気管支喘息</li> <li>・過敏気症候群</li> <li>・<b>胃腸炎</b></li> <li>・痛風</li> <li>・花粉症</li> </ul>	<p><b>冬</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動脈硬化</li> <li>・狭心症</li> <li>・<b>インフルエンザ</b></li> <li>・風邪</li> <li>・細菌性喘息</li> <li>・ウイルス感染症</li> </ul>	

### 典型例



生かきを食す。

↓

潜伏期間1～2日

↓

発症 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱、頭痛、筋肉痛

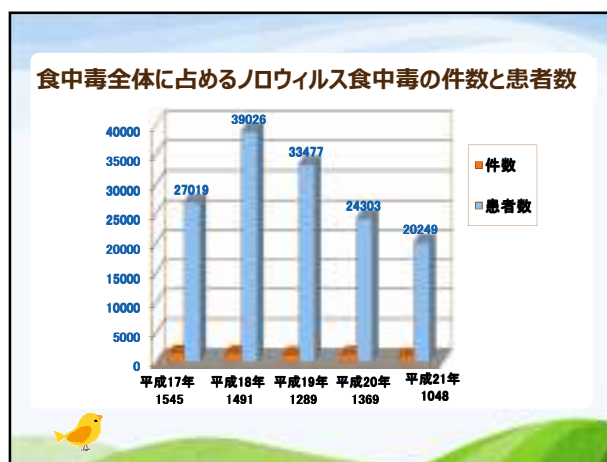
↓

軽快 通常3日以内

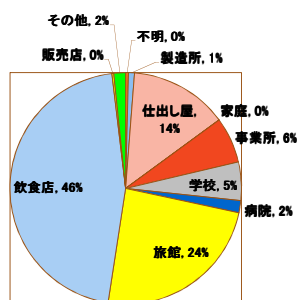
### 本日のテーマ

I 秋から冬に多い食中毒「**ノロウイルス感染症**」

II 流行性感冒(**インフルエンザ**)に対する予防と対策



## 原因施設別ノロウイルス食中毒の患者数と割合(平成21年)

食中毒はこうして起こった！  
ケース1 「カキによる事例」

スキー場ホテルの宿泊客が集団食中毒

スキー場ホテルの宿泊客261人のうち103人が急性胃腸炎を発症した。患者の便から食事に出されたカキと同一株のノロウイルスが検出される。

食中毒はこうして起こった！  
ケース2 「人からの感染事例」

飛散した嘔吐物から集団感染（保育所）

市内の保育所で園児60人のうち38人が急性胃腸炎を発症（嘔吐、下痢）。園児の便からノロウイルスを確認。ノロウイルスを含んだ嘔吐物が飛散し、経口感染から広がったものと考えられた。



## ノロウイルスの感染ルート

☆ノロウイルスは経口感染です。

- ① ノロウイルスで汚染された食品を食べたとき
- ② ノロウイルス患者の吐物、糞便の処理の際、手などに付着した場合
- ③ 調理人の手を経て、二次汚染された食品を食べたとき感染します。

食中毒はこうして起こった！  
ケース3 「共通食による感染事例」

仕出し弁当から複数の事務所の従業員が食中毒

仕出し弁当店の弁当を食べた80人の従業員が下痢や腹痛などの食中毒症状を起こした。患者からはノロウイルスが検出された。



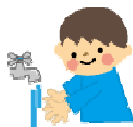
予防のために何をすべきか？

- ① 手洗いを十分に行う
- ② 二枚貝等の生食は避け、加熱は十分に（85℃で1分以上）
- ③ 給食施設や調理器具の衛生管理の徹底
- ④ 嘔吐物や排泄物に汚染されたものの処理は嚴重注意

③ 給食施設や調理器具の衛生管理の徹底



① 手洗いを十分に行う



④ 嘔吐物や排泄物に汚染されたものの処理は嚴重注意



② 二枚貝等の生食は避け、加熱は十分に（85℃で1分以上）



**ノロウイルスの感染を防ぐために**

**ノロウイルスによる食中毒予防のポイント**

- 調理器具の消毒
- 手洗いの徹底
- 嘔吐物の処理

**ノロウイルスの感染を防ぐために**

**ノロウイルスによる食中毒予防のポイント**

ノロウイルスは、嘔吐物や排泄物、汚染された食品や飲料、調理器具、ドアノブ、手すりなどに付着し、これらに触れることで感染します。また、感染者と接触することで感染することもあります。

ノロウイルスによる食中毒の予防には、調理器具の消毒、手洗いの徹底、嘔吐物の適切な処理が重要です。

### インフルエンザにはタイプがあるの？

3つあります

	A型	B型	C型
種類（亜型）	144種類	2種類	1種類
感染する動物	トリ、ウマ、ヒトなど	ヒトのみ	ヒトのみ

## Ⅱ 流行性感冒 インフルエンザ

(典型症例)

- ☆30代男性
- ☆本日、朝より寒気あり。
- ☆体温測定すると、**39℃あり**。
- ☆咳なし。痰なし。軽い咽頭痛、鼻水あり。
- ☆**節々の痛みあり**。来院。

### インフルエンザA型

A/H1N1 (亜型)  
A/H3N2 (香港型) の2種類のみ流行

- ☆ A型は人以外の動物にも感染する。
- ☆主に渡り鳥であるカモが感染し、各地を飛び回り糞とともにウィルスもまき散らすことになる。

### かぜとインフルエンザの違い

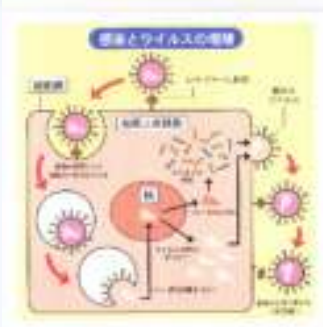
	かぜ	インフルエンザ
症状の出始める場所	局所（鼻・のど）	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃未満の熱	38℃以上の高熱
主な体調の変化	くしゃみ、鼻水・鼻づまり、のどの痛みなど	足腰や関節に強い痛み・悪寒など
治るまで	一定ではない	7～10日位（熱が下がってから2日間は学校の出席は停止）

### 体の中にウィルスが入るとどうなるか？

①インフルエンザの構造

インフルエンザウィルスの構造は、脂質の膜（エンベロープ）に糖タンパク質が埋め込まれており、内部にはRNAとタンパク質が含まれています。

## ②感染とウイルスの増殖



## 感染の予防

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 飛沫感染対策としての咳エチケット
- ③ 外出後の手洗い
- ④ 適度な湿度の保持
- ⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑥ 人混みや繁華街への外出を控える

## インフルエンザ発生のピークは？

日本では毎年11月～12月頃から発生し、1月～3月の間にピークとなります。

毎年、日本人口の 5%～15% 位の人がインフルエンザにかかっています。

## ① 流行前のワクチン接種



## インフルエンザウイルスの感染

☆ 咳や唾などに混じったウイルスを吸いこんで感染 → 飛沫感染

☆ ウィルスに直接接触することで感染 → 接触感染

☆ 潜伏期間は 1～4日 (平均2日)

## ② 飛沫感染対策としての咳エチケット

マスクの着用



③ 外出後の手洗い



⑥ 人混みや繁華街への外出を控える



④ 適度な湿度の保持



インフルエンザワクチンの効果

☆接種により約8割の患者は重症化しなくなります。☆

①いつ頃効果が現れるか？

個人差はありますが接種後1週間位から効果が現れてきます。  
接種後約4週間後が一番、抗体が多くなる（効果が一番高まる）と言われており、その後、徐々に抗体の量が減り、効果が薄まってきます。

②いつまで効果が続くか？

個人差がありますが、4か月~6か月目くらいと言われています。

⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

**主菜**  
主に魚、肉、鶏まご、乳製品、豆類など、タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。亜酸はひかえめに。

**副菜**  
野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

**汁物**  
野菜や湯葉をたくさん使って第二の副菜的役割に。

**主食**  
米、パン、めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう。

それでもインフルエンザに罹ったら

① かせ薬（咳、痰、鼻みず、発熱）

② 抗インフルエンザ薬

- i) アマンタジン
- ii) タミフル
- iii) リレンザ
- iv) イナビル
- v) ラビアフト








### 新型インフルエンザの誕生


② 鳥を介する経路

通常は人に移らない鳥インフルエンザが、突然変異して人に移る可能性もあり。

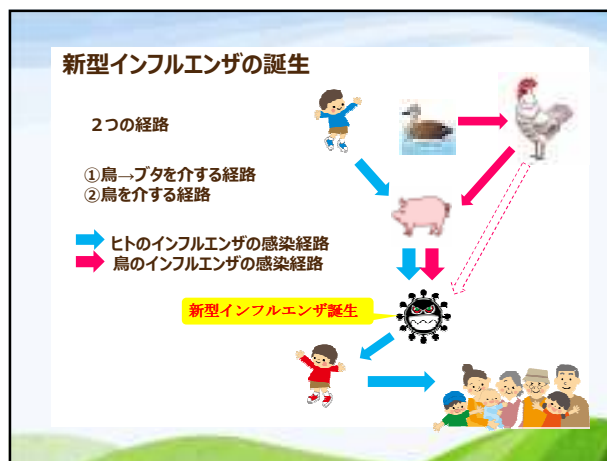


### その他 鳥インフルエンザ

A/H5N1 高病原性鳥インフルエンザ  
カモ から ニワトリ に感染



☆ 通常、鳥インフルエンザは人には感染しません




### 新型インフルエンザの誕生

① ブタを介する経路

ブタは i) ヒトのインフルエンザ受容体 と ii) 鳥のインフルエンザ受容体の2つを持っている。

偶然にブタが i) ヒトインフルエンザ と ii) 鳥インフルエンザに同時感染すると、ブタの体内でインフルエンザウィルスの遺伝子の組み換えが起こり、ヒトに侵入しやすい鳥インフルエンザが生まれる。



### 新型インフルエンザはどうして怖い？

現在、予防接種をしても、少ない年で 700~800万人、多い年で1500~1800万人 の人がインフルエンザになっており、医療機関にかかる人は人口の 12~13% になります。

新型インフルエンザでは、多くの人に免疫（抵抗力）がなく、より多くの人が病気にかかる可能性が高いです。

