



トムズの

‘知っとど’コラム



VOL.152



冬のウイルス対策について

2014.12.22

RSウイルス

12月に入って一段と寒さが増し、空気も乾燥してきました。空気が乾燥するとウイルスの活動が活発になり、風邪などの感染症が起きやすくなります。

この時期には、2歳頃までのほぼ全ての乳幼児がRSウイルスの感染症に感染します。このウイルスに感染すると4～5日の潜伏期間を経て気管支炎を発症し、大半は1週間ほどで軽減しますが、1～3%が重症化します。

RSウイルスの感染症は飛沫感染や接触感染で起こり、排泄期間が7～21日と長く、極めて強い感染力を持つため感染が広がりやすいのです。発熱は38.5℃とそれほど高くなりませんが、咳がひどいのが特徴です。12～2月が感染のピークで、心臓や肺に基礎疾患を持っていると重篤な症状を示すことがあります。

乳幼児や高齢者に感染させない配慮も大切です



ノロウイルス

同様にこの時期に多いのがノロウイルス感染症です。潜伏期間は24～48時間で、発症すると乳幼児では嘔吐、成人では激しい下痢の症状が出るのが特徴です。原因は生ガキなどの貝類による食中毒とされ、感染者の嘔吐物や排泄物から二次感染を起こします。下痢が治まっても便中にはウイルスの排泄が続くので、発症後1週間は安心できません。

飛沫感染によって空気中に散布されたウイルスによって、集団感染することもあります。通常は3日ほどで回復しますが、免疫力の低い乳幼児や高齢者は、重症化して死に至ることもあるので、保育園や幼稚園、小学校、老人ホーム、介護福祉施設などでは特に注意が必要です。激しい下痢や嘔吐によって、脱水症状を起こしやすいので、ミネラルや電解質を多く含む水分の補給が極めて重要です。また、ノロウイルスは細胞膜を持たないので、アルコールに対する抵抗性が強く、抗生物質が効きません。

これらRSウイルスやノロウイルスは、食事前やトイレ後に石鹸などで手をしっかり洗うことや、食品を85℃以上で1分以上加熱することで感染力が低下します。殺菌には熱湯や0.1次亜塩素酸ナトリウムが有効です。70%アルコールや逆性石鹼は効果がないので注意しましょう。

インフルエンザウイルス

さらに怖いのは、インフルエンザウイルス感染症です。インフルエンザウイルスは、トリ・ブタ・ヒトへと遺伝子を変異します。インフルエンザウイルスがヒト型に変異すると、世界的な大流行（パンデミック）になる危険性があります。過去に1918年のインフルエンザウイルス（スペイン風邪）のパンデミックでは4000～5000万人、1957年のアジア風邪ではパンデミックでは200万人、香港風邪では100万人が死亡しています。死亡者の99%は65歳以下でした。つまり、子供や若者が中心だったのです。インフルエンザは、ワクチンを接種してもウイルスの遺伝子を変異してしまえば、効果がなくなります。

それでも免疫力・抵抗力・防御力が強ければ生き残れます。感染してからでは遅いので、この季節はなるべく人混みを避け、外出時にはマスクを着用し、帰宅時には必ず手洗いやうがいをしましょう。また、食品には必ず火を通し、生ものは食べないようにしましょう。そして日頃から、カルシウムやマグネシウム、亜鉛などミネラル成分を豊富に含む水分を十分に補給しましょう。



株式会社 トムズ

Copyright© Tom's Co., Ltd. All rights reserved.