



秋から冬にかけて流行る感染症に気をつけよう

大塚 盛男 (医学医療系)

大学は多数の学生の皆様が集団で生活する場所のため、感染症が流行しやすい環境にあります。毎年、気温が下がり空気が乾燥する秋から冬にかけての時期には、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が流行して、多数の方が保健管理センターを受診されます。多くの学生の皆様は、これらの感染症に罹った経験があるのではないかと思います。家族と離れて一人で生活していると辛い症状への対応が大変な場合もあると思いますので、罹らないように注意しましょう。

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの感染により嘔吐や下痢などが出現する疾患で、発熱や頭痛などの全身症状や脱水症状などが加わる場合もあります。例年11月上旬から患者数が急増し、12月をピークに一旦減少しますが、1～3月に再度増加し、その後徐々に減少していきます。12月のピークはノロウイルス、春のピークはロタウイルスの感染によります。一方、夏はサルモネラやカンピロバクターなどの細菌によることしばしばです。

これから流行るノロウイルスは、感染力が非常に強くごく少量のウイルスでも口から体内に入ると感染します。ノロウイルスに汚染された食品を食べたり、感染した人の便や吐物を介して感染します。感染後、1～2日で嘔気、嘔吐、下痢、腹痛が出現しますが、頭痛、発熱、悪寒、筋痛、咽頭痛、倦怠などを伴うこともあります。突然発症し強い症状が急速に進行することも多く、発症1～2日目は辛い状態になることしばしばです。通常、2～3日で自然治癒します。ノロウイルスに有効な薬はないので、治療は整腸剤や痛み止めなどの対症療法のみとなります。経過中、食事は無理して摂る必要はありませんが、少しずつでも水分は補給しましょう。また、食事を摂る場合は消化の良いものにしましょう。

ウイルスは患者の便や吐物に大量に含まれています。症状がなくなっても1週間位便とともに排出されます。トイレの後は必ず良く手洗いをしてください。また、感染しても症状が出ない場合もありますが、この場合でもウイルスは排出されます。知らずにウイルスを拡散させる可能性がありますので、日頃からトイレの後の手洗いを心がけてください。ま

た、ウイルスが付着した物に手を触れることで感染しますので、食事の前などはよく手を洗うことが大切です。患者の看護や世話をする時は、使い捨てのマスクや手袋を着用し、処置後は十分に手洗いしてください。また、多種類の型のウイルスが存在しますので、一度罹っても何度も感染します。予防には十分に気をつけましょう。

インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスにより発症します。風邪は、多くはライノウイルスやコロナウイルスなどのウイルス感染により発症し、鼻やのどの症状を主とするものでインフルエンザとは異なります。インフルエンザは、主にくしゃみや咳に含まれるウイルスが、そのままあるいは空気中に浮遊しているうちに呼吸器に吸い込まれて感染し、通常1～3日後に発症します。突然38℃以上の高熱が出て、鼻水、のどの痛み、咳などの呼吸器症状とともに、頭痛、関節痛、筋肉痛などの強い全身症状が出現し、これらの症状が約5日間続きます。時には、腹痛、下痢、嘔吐などの消化器症状も出ます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。学生の皆様でも合併症を生じることがありますので、経過中は無理をせず治療に専念しましょう。また、罹ってしまった人は、他人への感染を減らすよう必ずマスクを着用して、咳やくしゃみで飛沫が飛び散らないように心掛けてください(咳エチケット)。

治療には、インフルエンザウイルスに特異的に効く薬が用いられます。この薬は体内でのウイルスの増殖を抑え、病気の期間と症状の重さを軽減します。効果を上げるにはウイルスが十分に増殖する前に投与する必要があります。発症後48時間以内に治療開始する事が大切です。また、インフルエンザの診断には、15分位で結果の出る簡便な検査キットが用いられます。発症直後では陽性とならない場合もありますが、感度、特異度ともに高く信頼できる検査です。診断や治療は健康保険でできますので、罹ったかな、と思ったら早めに医療機関を受診しましょう。

さらに詳しく知りたい方は、感染症情報センターのHP (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>) にアクセスしてください。



ひとりで悩まず ほけかん 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415