

# アイヌタイムズ 第59号 日本語版

---

---

---

## ★ 急性胃腸炎の話

最近、急におなかが痛くなって、下痢が出て痛みが長く続きました。とても痛かったです。病院に行くと、急性胃腸炎だと医者に言われました。ウイルスや細菌が腸の中でいっぱい増えて、そこから出るガスでお腹が膨れたそうです。おなかが太鼓のように膨れていました。食べるとますますひどくなるので、しばらくポカリスエットやアクエリアスを飲むだけにしました。薬を飲んで、何も食べずに胃腸を休ませるとか水分を取ったりするのがよいそうです。

ノロウイルスで感染性胃腸炎という病気になることがあります。冬場には、急性胃腸炎が感染性胃腸炎である場合が多いです。冬になるとノロウイルスがうつりやすく、わずか10～100個でも感染します。一般の食中毒菌（サルモネラ菌など）は数十万～数百万個が体内に入らないと感染・発症しないので、ノロウイルスは感染しやすいのがわかります。

ウイルスがある手からドアノブなどを介して感染したり、調理したものを食べたりしてうつります。病気になって24～48時間たつと下痢や嘔吐、微熱などの症状が出てきます。病気がうつらないように、指の間や指先、爪の間も念入りにきちんと手を洗うというのが大事なようです。

ノロウイルスはアルコールでは死にません。塩素系漂白剤や熱湯（85度以上1分以上）で消毒します。

<http://www.iph.pref.hokkaido.jp/kansen/603/hokkaido/transition.html>

2013/14年シーズン（2013年9月から）では、感染性胃腸炎は、2013年12月16日から12月22日まで（2013年第51週）で一番多かったです。（北海道で、全国で）

[横山 裕之] 沙流・千歳