

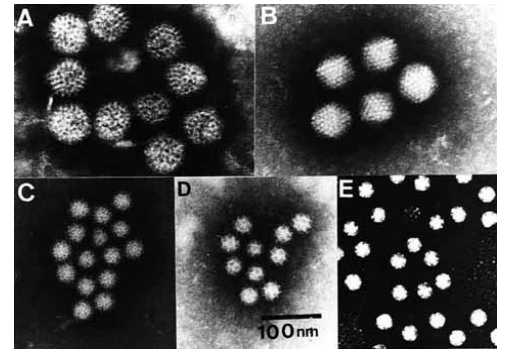
## 冬に流行するウイルス

冬に流行するウイルスで皆さんが最初に思いつくのはインフルエンザウイルスではないでしょうか？今回はそれ以外に話題となっているノロウイルスをはじめ、冬に流行する感染症についてご紹介します。

### 冬に流行する理由

#### 温度・湿度が重要

ウイルスは気温が低く乾燥している状態で活発に活動します。また、乾燥した状態ではウイルスが空気中に浮遊してしまうことと、喉の気道粘膜の機能が低下し、ウイルスが進入しやすくなるためです。



#### 代表的なウイルス-1(胃腸系)

- ノロウイルス ~現在、猛威をふるっている胃腸炎ウイルスです。11~3月にかけて、乳幼児~成人まで、広く感染がみられます。潜伏期間は1~2日で、**嘔気・嘔吐・下痢・差し込むような腹痛**が主症状です。通常は2~3日で軽快しますが、その後も3~4日、長い場合は1~2週間も便にウイルスが排出されることがあります。低温に強く、汚染された水や氷も原因となります。(汚染されたホテルにおいて、5ヶ月間にわたり感染した例や、2週間後に病室のカーペットの交換をした人が感染した例などがあり、空気中に舞い上がったウイルスによる感染もあるとされています。)
- ロタウイルス ~ウイルス性胃腸炎(乳幼児)の代表的なウイルスです。潜伏期間は2~3日、生後6ヶ月~2歳の乳幼児に好発します。11~4月にかけて(ピークは2~3月)多発し、2歳までに大部分の子がかかり、免疫を獲得しますが、大量のウイルスに接触した場合や、免疫力が低下していると再感染することもあります。特徴は**白色~淡黄色の水様便**で、5~7日間続きます。このほか初期には**嘔吐**(60~90%)もあり、発熱や咳も見られることがあります。

#### 代表的なウイルス-2(呼吸器系)

- RSウイルス ~年長児や成人では、**急性上気道炎**(かぜ様症状)で終わることが多いのですが、乳児においては**気管支炎や肺炎**などを引き起こし、入院が必要になることもあります。症状が喘息と似てみえることや、インフルエンザとも区別がつきにくいので注意が必要です。乳児の半数以上が、1歳までに、2歳までにはほぼ100%の子供が、感染を受けるといわれています。
- ライノウイルス ~全ての風邪の30%以上の原因といわれています。**鼻水・咳・軽い発熱**を伴いますが、症状は比較的軽く、早い時期に治ります。ウイルスの型が多く何回もかかることが特徴です。

### 対策と注意点

#### 予防が大切

上記のようなウイルスに対するワクチンは無く、対策ではウイルスの侵入を防ぐことが大切です。飛沫感染を予防するにはマスクやうがいをする、距離を置くなど。接触感染の予防には十分な手洗いが必要となります。

#### 対処のポイント

- 嘔吐~ひどいときには、2~3時間の絶飲食も効果的。
- 下痢~イオン飲料、野菜スープ又は消化しやすいでんぷん類が○。(脂肪分や蛋白質は×)
- 脱水~補正用電解水などで対応。ぐったりしているときは点滴が必要。



コロナウイルス以外にも、健康を脅かすウイルスがたくさん存在します！ まずは予防対策を！！