

緊急追跡ノロウイルス 新型対策 & 予防法SP

2015年12月09日放送



今回の番組について

激しいおう吐と下痢を伴うノロウイルス。

今年、新型が猛威をふるい、患者が急増していますが、

そもそもノロの正体って知ってますか？

いまの時代にノロが急増するホントの理由があったんです！

ノロウイルス感染はこの20年でなんと100倍に急増。

急増の理由、それは

ウイルスがすごいスピードで進化していること。

実は血液型とノロウイルスの進化には

深〜い関係がありました。

去年、川崎で見つかった新型は

フルモデルチェンジしたウイルスで、

より多くの人への感染が心配されています。

でもご安心！

99%以上、ノロを撃退できる「柿渋を使った消毒液」や

感染率を下げるラクトフェリンを含んだ「乳製品」、

さらに、日常的にとっても大事な対策まで。

ノロ対策のすべてをご紹介します！

詳しくは、お役立ち情報のページどうぞ！



今回のお役立ち情報

ノロウイルスとはどんなウイルス？

細かなホコリや水滴、さらには食べ物の表面にくっついて口の中に入ると、ヒトの小腸に感染して激しいおう吐や下痢を起こすウイルス。感染力が非常に強いことが知られていて、わずか10～数十個が体に入っただけで感染します。診断に2万円程度かかる(4歳未満は保険適用)うえに、治療法がないため検査はほとんど行われていません。この20年ほどでノロウイルス感染は100倍以上に急増！国内では毎年数百万人が感染していると考えられています。

今年話題になっている新型ノロウイルスって？

「GⅡ・P17」という新型のウイルスが今年大流行を始めています。去年3月に世界で初めて川崎市で発見され、今年になってからすでに世界各国で新型による集団感染が発生しています。ヒトの細胞に感染する部分に大規模な変異が起きており、過去にノロウイルスに対する免疫を獲得している人も感染を防ぐことが難しいため、自治体・医療機関などでは注意を呼びかけています。

ノロウイルスと血液型の関係

過去にアメリカなどで実験が行われた結果、特定の血液型の人感染しにくいことが分かりました(番組で紹介した研究結果ではAB型)。これはノロウイルスが感染するとき、ヒトの腸内に存在する「免疫のカギ(血液型抗原)」を利用するという、いわばウラ技を使う特別なウイルスであるためです。しかしその後、毎年のように変異を繰り返した結果、いまは、新型も含め、どの血液型でもほぼ同じように感染すると考えられています。

なぜカキを食べてノロウイルスによる食中毒がおこるの？

「ノロウイルス」感染の多くは不完全な手洗いによって調理者から食品にウイルスが付着するケースです。その一方、カキなどの二枚貝には海水をろ過するとき、ノロウイルスを濃縮してしまう性質があり、体内にウイルスをため込むことがあります。そこで、カキなどを食べる時のオススメはきちんと加熱して食べること。「生食用」のカキは比較的安全ですが、100%ではありません。(※85℃以上で1分間加熱するとウイルスが不活化するという研究報告があるため、少なくともこれ以上の加熱をおすすめします。身の中心部までこの条件をクリアしているか注意してください)

※厚生労働省の基準では85℃以上で90秒の加熱を勧めています

感染を予防する方法

専門家がオススメする方法は次の3つ

①15秒以上の手洗い…石けんを時間をかけて手に隙間なくぬり、十分に流水で流すことで、表面に付着したウイルスを洗い落とすことが可能。トイレの後、それから必ず食事の前に十分に手を洗う。

②トイレの消毒／使い方…トイレは感染した人の腸から大量のウイルスがばらまかれる超危険地帯。特に家族に感染者が出たら徹底的に消毒をする。この際、最も効果が確実なのが「次亜塩素酸(塩素系消毒剤)」。市販の塩素系消毒剤か、無ければ塩素系漂白液を100倍ほどに薄めてキッチンペーパーなどにつけてよく拭く。(塩素ガスが発生するので、必ず手袋をして換気を行うこと)

※500mlのペットボトルのフタを裏返して漂白剤を入れ、ボトル1杯の水で薄めれば完成
※忘れがちですが便座以外にも、スイッチやレバーなど手で触れるところはすべて念入りに消毒！

③マスクは効果絶大…ノロウイルスは口から体内に入らなければ感染しない。ウイルスの飛まつが舞っている可能性がある、トイレの掃除や、おう吐物の処理の際には必ずマスクを。

※また、トイレは流す前にフタをしましょう。フタをしないと細かなしぶきがトイレ内に舞い上がり、90分間も漂うことが分かっています

番組で紹介した”渋柿”を使った消毒液の作り方！

番組では、カキタンニンによる消毒液を紹介しました。カキタンニンはタンパク質を凝集させる性質があり、実際に99.9%消毒できたという研究結果がでています。

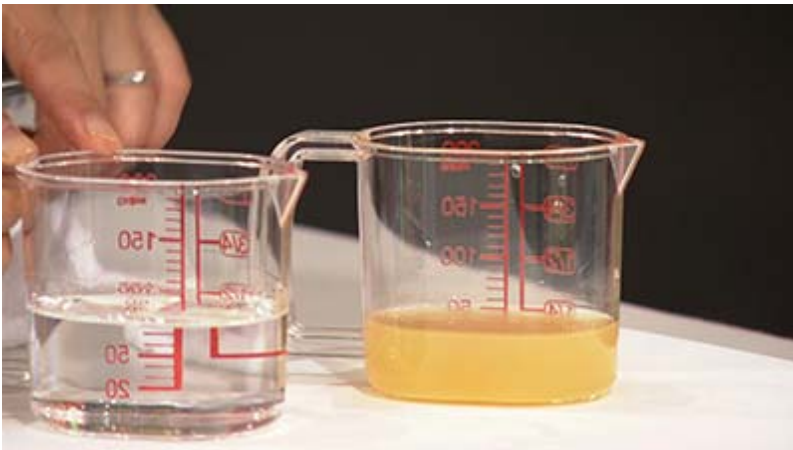
【※渋柿を使う場合】



①まだ青い未熟な渋柿(※甘柿や干し柿は駄目)をゆでて皮ごとおろし金ですりおろす(種は取り除いておく。フードプロセッサーなどでもよい)



②すりおろした柿をガーゼでろ過し、果汁だけにする。



③消毒用アルコール(薬局で売っているエタノール)と、(果汁:アルコール=1:2)の割合で混ぜる→果汁を3倍に薄める。

④よく混ぜてスプレー容器に入れ、まな板や手などの消毒に使う。

(※柿渋自体は体に害はありませんが、おなかを壊すかもしれません。飲んだり、口に入れたりしないでください)

■上記の液体を容器に入れたままだと、2か月ほどで黒っぽく変色しますが、効果は変わりません。

【※柿渋が無く、市販の柿渋液を使う場合】

①ホームセンター、塗料店、手芸店などで塗料用などに使われる柿渋液を入手。

②上記の柿渋液を薬局・ドラッグストアなどで販売している消毒用アルコールで10倍に薄めて、スプレー容器に入れて使用します。

使用の際は以下のことに注意してください

※臭いが強いので、柿渋液は必ず「無臭」のものを選んでください

※市販の柿渋液は保存料などの添加物が入っていることがあります。まな板などにつかった後は、しっかりと洗ってから使用し、口に入らないようにしてください。

※白い布などに使用すると色が付くことがありますので注意してください

※消毒用アルコール(エタノール)以外は絶対に使用しないでください

※柿渋液は本来塗料などに使われるものです。決して口に入れたり目に入らないように注意してください。

ノロウイルス感染を減らす食品って？

まだ研究の途中ではありますが、乳製品に含まれる「ラクトフェリン」という物質が腸内でノロウイルスの感染を減らすという研究結果があります。



ラクトフェリンは牛乳・ナチュラルチーズなどの一部に含まれています。(高温殺菌で長期保存ができる牛乳や、プロセスチーズなどでは加熱で失われるためほとんど含まれていません)→より多く摂取するには「ラクトフェリン」が添加された乳製品がよいでしょう。

ノロウイルスにかかってしまったら！

ノロの症状が疑われたら、とにかく脱水に気をつけましょう！脱水症状が進むと体力が一気に低下します。脱水予防には単なる水ではなく経口保水液などが有効です。その上で、できるだけ早く病院で診察を！

