



OTC薬を上手に使おう…薬の選択⑦ 冬のウイルス感染と予防

例年11月ごろからノロウイルスによるウイルス性食中毒(ウイルス性急性胃腸炎)が流行しはじめ、年明けからはインフルエンザ流行が勢いを増します。どちらも冬の感染症の代表格です。3月に入るとピークは過ぎますが、感染経路、症状、予防対策および関連するOTC医薬品について考えてみましょう。

<感染のしかたと予防法>二つのウイルス感染症を、“患者”を中心に考えて見ると、

- ◆インフルエンザウイルスの感染: ウイルスが口や鼻から気道にはいり、気道や気管支の粘膜で増殖し、発症する(患者)→せき・くしゃみによって体外に排出→①飛沫となって飛び散り、他の人が吸い込んで感染する。②飛沫が付着した手や口から食品や食器にうつり、口から気道に入る
- ◆インフルエンザの感染拡大予防: ①への対策: 飛沫を飛ばさない…マスクの着用、咳エチケット。②への対策: しっかり手洗い・顔洗い(石けんで)  
※マスクは患者が着用するもの。石けん手洗いができないときは消毒用エタノールで消毒すると効果的。うがいの効果は確認されていない。
- ◆ノロウイルスの感染: 口から胃を通り腸管で増殖し、おう吐や下痢を引き起こす。  
①人からの感染: 患者の便や吐物が手に付着し、食品や食器を介して他の人の口に入る。または、吐瀉物などの飛沫が衣服や家具に付着し、人同士の接触によって口に入る。②食品からの感染: 感染者が調理した食品を食べる。または、ウイルスが蓄積した二枚貝などを加熱不十分な状態で食べる。汚染された井戸水を飲む
- ◆ノロウイルス食中毒の予防: ①への対策: 便や吐物および汚染衣服などの確実な消毒(0.02%次亜塩素酸ナトリウム液に10分)。石けん手洗い。  
②への対策: しっかりした石けん手洗い。十分な加熱処理(85℃、1分以上)。  
※消毒用エタノールでの消毒は効果がない

<症状>

- ◆インフルエンザ: 突然40度前後の発熱、疲労感、鼻みず、のどの痛み、せきなどの呼吸器症状とともに、頭痛、関節痛、腰痛、筋肉痛などの強い全身症状を伴う。ときには、腹痛、下痢、嘔吐などの消化器症状も出る。
- ◆ノロウイルス感染症: 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛。発熱は軽度(37~38℃くらい)。

<使用される医薬品>

インフルエンザでは、抗ウイルス剤(タミフル、リレンザ、イナビル、ラピアクタ点滴薬)が使われ、早期の解熱、回復に効果があるとされていますが、健康な大人では5日程度で自然治癒します。発熱はウイルスを追い出すための体の反応です。抗ウイルス薬は出さないという医師もいます。ゆっくり休める人は、つらいときにはOTC解熱薬を使い、自宅で静養することで乗り切るのが自然かもしれません。

ノロウイルスによる症状(感染性胃腸炎)も5~6日で自然治癒します。抗ウイルス薬はありませんし、病院に行ってもノロウイルスかどうかを検査することも意味がないとされています。下痢がひどいので、脱水症状を起こさないための注意は必要です。経口保水液OS-1を利用するのもよいでしょう。下痢止めは使わないのが原則です。

これまで、感染症には「うがいと手洗いの励行」とされましたが、今年の厚労省の「おすすめ」から「うがい」が消えました。実は気道の粘膜で増殖するウイルスに対しては、うがいの効果はないという研究結果が出たのです。ちなみに海外ではうがいの習慣はないそうです。



