



突然の腹痛や下痢、嘔吐で困った経験はありませんか。何の前触れもなくお腹が痛くなると悪い物を食べたのかな・・・などと色々考えて不安になりますよね。その腹痛、もしかすると感染性胃腸炎が原因かもしれません。感染性胃腸炎は主に食べ物からうつる感染症で、私たちにとって比較的身近な病気です。今回は感染性胃腸炎の原因や検査、対処法などを解説していきます。

### 感染性胃腸炎とは

#### ウイルスや細菌感染が原因で起きる胃腸炎

感染性胃腸炎はウイルスや細菌など目に見えない病原体が体内に入ることにより引き起こされる胃腸炎です。体内に入る方法は様々ですが、病原体に汚染された水や食品を口に入れることから感染する方法や、すでに病原体に感染している人が使用した食器やタオルなどが汚染され、そこから感染する方法があります。

では目に見えない病原体とはどのようなものがあるのでしょうか。病原体の種類や特徴を見てみましょう。



### 細菌が原因で起きる病原体

細菌が原因の場合、主な症状としては腹痛や下痢、発熱、おう吐などがあります。

#### \* サルモネラ菌

動物の体内にいる細菌で、牛肉・鶏肉・豚肉などの食肉、また卵や卵を使った加工食品から感染します。潜伏期間(体内に入ってから症状が出るまでの期間)は5～72時間とされています。

#### \* 腸炎ビブリオ

海水にいる細菌で魚介類の刺身やすし類などの食品、また生の魚介類を調理した包丁やまな板などの調理器具などから感染します。潜伏期間は8～24時間とされています。

#### \* カンピロバクター

動物の腸内にいる細菌で、鶏肉・豚肉・牛肉などの食肉、特に鶏肉に多く存在します。上記に示した症状の他に頭痛、悪寒などがあります。潜伏期間は1～7日とされています。

## ウイルスが原因で起きる病原体

ウイルスが原因の場合、主な症状は腹痛や下痢、おう吐などがあります。検査方法は排泄された便中にウイルスがいるかを調べます。

### \* ロタウイルス

乳幼児にかかりやすい感染症で、成人が感染しても軽症や無症状であることが多いです。そして冬から春にかけて流行します。症状は上記以外に白っぽい水様性の下痢便が出ることがあります。また39度以上の発熱を伴うことがあります。潜伏期間は1～3日とされています。感染経路は感染者の便やおう吐物からウイルスが手に付着し口に入ると感染します。

### \* ノロウイルス

ノロウイルスは主に秋から冬にかけて流行します。潜伏期間は1～2日とされています。感染経路は2つあり、1つ目は食品からの感染です。ノロウイルスは貝類のカキなど二枚貝に存在するため、加熱が不十分な状態でノロウイルスを取り込んでいる貝を口に入れると感染します。また感染した人が調理した食品などからも感染する場合があります。2つ目は人からの感染です。感染者から出た便やおう吐物の処理後、手に付着したウイルスが口に取り込まれ感染します。また便や嘔吐物に触れなくてもウイルスが細かい粒子として舞い、吸い込むことで感染する場合があります。

### \* アデノウイルス

アデノウイルスは季節に関係なく年間を通して感染します。乳幼児期にかかりやすい感染症ですが、成人でも感染します。乳幼児よりは軽いですが、同じ症状が出ます。症状は上記以外に発熱や白っぽい水溶性の下痢便が出ることがあります。潜伏期は3～10日とされています。感染経路は感染者から出た便やおう吐物などからウイルスが手に付着し口に入ることによって感染します。

## 対処方法と予防方法



感染しても多くの場合は自然に治っていきます。医療機関に受診した場合、軽症なら症状を緩和する対処療法を行います。症状が重い場合、原因が細菌感染とウイルス感染で対応が変わります。

細菌性胃腸炎の場合、問診や主に腹部の診察、便の細菌培養検査などで細菌の種類を特定し抗菌薬を使用します。ウイルス性胃腸炎は抗菌薬などがいないため、症状を和らげる対処療法となります。

予防方法は、手洗いや消毒が基本となります。また人からの感染を防ぐために感染した人の便やおう吐物などを処理する時、使い捨て手袋やマスクを使用します。ウイルスはアルコール消毒では死滅しないため、漂白剤などの次亜塩素酸ナトリウムが含まれたものを使用します。

また食品からの感染を防ぐため食品の中まで火がしっかり通るよう調理します。使用した調理器具に細菌が付着している可能性があるため使用後は消毒をします。



検査について詳しく知りたい方は、医師にご相談ください。