

1月 HUG だより

情報提供者：HUG スタッフ

1月のテーマ：嘔吐下痢症（感染性胃腸炎）

明けましておめでとうございます

今月は、嘔吐下痢といった日常よくある症状についてです。子どもが突然嘔吐したときや下痢をしたときは、誰もが慌ててしまいます。ですが、まず落ち着きましょう。そんな時の心構えとして、知っておくとちょっとだけ役に立つお話です。

◆どんな病気？

ウイルスによっておこる、吐いたり下痢したりする病気で、ウイルスの種類によっては吐くだけですんだり、中には高熱がでたりするものもあります。流行時期は主に、11月から3月くらいまでの寒い冬期に多く見られます。秋から冬にかけてノロウイルスが広がり、春になってロタウイルスによる胃腸炎が広がります。

病原体が感染して嘔吐、下痢を引き起こし脱水、電解質喪失症状、全身症状、が加わるものを感染性胃腸炎といいます。その中でウイルス性の感染性胃腸炎を嘔吐下痢症と呼びます。



◆原因はなに？

小児にみられるウイルス性胃腸炎では、最も多いのが生後6か月から2歳までの乳児に多いロタウイルス感染症で原因の半分を占めます。次に多いのが、3歳未満の乳幼児に多く見られるアデノウイルス感染症です。学童、成人を中心に全年齢層の急性胃腸炎としてはノロウイルスがあります。

◆どうやって感染するの？

便や嘔吐の中のウイルスが手などを介して口に入って感染するものです。成人のノロウイルス感染症では生ガキなどの貝類によって感染することが有名です。

◆対応方法は？

- 吐き気が強い間は絶食とします。水分摂取も行わない方が良いです。

吐き気が落ち着いてきたら少しずつ水分（1回あたりスプーン小さじ1杯分あるいはペットボトルのキャップ1杯分）をとっていきます。水分量は少しずつ、回数を頻回にして摂取します。嘔吐は見られなければ量を少しずつ増量していきます。

- 飲んでよいものはお茶、経口補水液、野菜スープ、みそ汁の上澄み、リンゴのしぼり汁（りんごジュースはダメ、甘すぎる・オレンジジュースの柑橘も吐き気を誘発するのでダメダメ）です。

下痢だけになったら便の状態をみながら徐々に消化の良いものを摂取しましょう。便の性状と同じものを。具体的には、



- ・水のような便・・・番茶、野菜スープ、みそ汁の上澄み
- ・便がどろどろ・・・とうふ、パンがゆ、カボチャの煮つぶし
- ・軟便・・・おかゆ、うどん、

☆乳児の場合 （母乳）下痢の程度を見ながら徐々に量を上げていきましょう。
 （ミルク）下痢の程度を見ながら少量を頻回に飲ませつつ量を増やしていきましょう。
 （離乳食）便の性状をみながら食事内容を上げていきましょう。

◆感染を予防するには？



- ・症状がなくなっても感染後2週間程度は便にウイルスが排出されるので、症状が落ち着いてからも、うがいとハンドソープを使用し、しっかり手洗いを行きましょう。
- ・手洗いに使用するタオルは共用せず個人タオルやペーパータオルを使いましょう。

☆嘔吐物・便の処理

嘔吐物や下痢便が乾燥すると埃と一緒に空気中に舞い上がって、その飛沫（ウイルスを含んだ小さな水滴が1～2m程度飛散）をわずかでも吸い込むことで感染します。

☆感染の拡大を防ぐために ロタウイルスにアルコール消毒は効果がありません！

- ①すばやく適切に処理する！
- ②乾燥させない！
- ③消毒する！

☆家庭で準備しておいた方がよいもの

- ・新聞紙 ・使い捨てタオル ・使い捨てマスク
- ・使い捨て手袋（ビニール袋で代用可能）
- ・使い捨てエプロン（ゴミ袋で代用可能）
- ・汚物を入れるビニール袋
- ・消毒液（次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方は、先月の『HUG だより 12月号』をご参照ください。



嘔吐物を処理するときは部屋の換気をし、使い捨てマスク、手袋、エプロンを身に着け、嘔吐物には新聞紙などかぶせて全体を覆います。その上から薄めた塩酸系漂白剤を新聞紙がしっかり湿る程度にかけます。その後、新聞紙ごと外側から内側に嘔吐物を寄せて、中に嘔吐物を閉じ込めたままビニール袋に入れ袋の口をしっかりと結びます。

見た目ですべての嘔吐物が拭き取れていても、表面にはウイルスが残っているので、さらに薄めた塩酸系漂白剤を使ってしっかりと拭き取ります。

下痢などの時こそ、おしりを清潔に♪
 おしりをお湯で洗い、軽くふきとりましょう