

# いそファミ通信

2015. 12月号  
2016. 1月号



寒いこの時期には胃腸風邪が流行ってきます。感染するとなかなか辛い病気です。

そんな胃腸風邪にも感染することなく、良い新年をお迎え下さい。

## <胃腸風邪の症状とは？>

嘔吐や下痢、腹痛などの腹部の痛みを伴う感染性の胃腸炎です。

頭痛、高熱、悪寒、疲労感などの風邪の全身症状を伴う場合もあります。

胃腸風邪は症状がでてから2~3日くらいで治癒することが多いですが、脱水症状を伴ったりすることもあるので、きちんと病院にいきましょう。また、お年寄りの嘔吐による窒息には気をつけて下さい。



## <胃腸風邪の原因は？>

### 1) ウイルス性

ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスがあります。

胃腸風邪のウイルスは強く、特に乳幼児に発症することが多いロタウイルスや、子供から大人まで発症するノロウイルスなどは大流行をしたりするので要注意です。

嘔吐、腹痛といった症状は突発的に起こることが多く、ひどいとトイレから離れることができなくなる場合があります。

### 2) 細菌性

腸炎ビブリオ・サルモネラ・カンピロバクターがあります。

### 3) 寄生虫

アメーバ・クリプトスポリジウムがあります。

## <胃腸風邪の治療>

- ・腹痛や下痢に対しては、整腸剤を服用します。食事は消化の良いものを選び、胃腸の負担を軽くしてあげて下さい
- ・発熱に対しては、解熱剤や鎮痛剤を使用します。
- ・全身症状の改善や脱水症状には点滴を行います。



## <胃腸風邪の予防>

- 1) こまめに手洗いとうがいを行いましょう。
- 2) トイレやドアノブ、蛇口、手すりなどは胃腸風邪などのウイルスが付着しやすいので、きちんと消毒をしましょう。また、公衆の場所では、消毒したところを利用するわけにはいきませんが、手で触るところは注意して手洗い、うがいを行いましょう。
- 3) ノロウイルスの場合は85℃以上で1分間以上の加熱によって感染性を失います。特にカキなどの食品は中心部まで加熱することが大切です。
- 4) 胃腸風邪に罹った人の嘔吐物や下痢などを処理する場合、マスクなどで十分に保護し、処理後はまめに手洗いをしましょう。また、タオル等は別々に使用して下さい。



## インフルエンザワクチンについて

インフルエンザが流行する時期になります。

ワクチンの予約はまだ取れますので、早めに接種しましょう。

詳しくは当院受付にてご確認下さい。

