

# いそファミ通信

1月号



新年 明けましておめでとうございます。

今年も、みなさまの健康をサポートしていけるよう勤めていきたいと思  
います。



本格的に寒さがきびしくなってきました。冬といえば胃腸風邪が毎年  
のように流行しますが、胃腸風邪というと「お腹の風邪」と呼ぶ人もい  
るでしょう。胃腸風邪は嘔吐、下痢、腹痛などの腹部の痛みを伴う感染性  
の胃腸炎で、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。

胃腸風邪の原因にはウイルス性のもの、細菌性のもの、寄生虫のものが  
あります。ウイルス性はノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルス。  
細菌性のは腸炎ビブリオ、サルモネラ、カンピロバクター。寄生虫  
のものはクリプトスポリジウム、アメーバといった病原菌からも感染し  
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したりする  
ので要注意です。また、胃腸風邪の嘔吐、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。

乳幼児に流行するのはロタウイルスが多く、潜伏期は1～3日です。冬  
場に流行し、白色の水っぽい下痢を伴い、脱水症状に陥りやすいので要  
注意です。昨年末にロタウイルスワクチンが接種出来るようになりました  
。ワクチンでの予防も効果的です。

また、嘔吐のひどい時、脱水になってはいけないと、水分をたくさん摂  
ろうとしたことはありませんか？

嘔吐しているとき、胃は激しくうごいています。そこへ沢山の水分を入  
れて満タンにすると、せっかく飲んだ水分をはいてしまいます。スプー  
ン1杯ずつ飲んでいくことで、胃の中は満タンにならず、少しずつ腸へ  
移動し吸収されます。水分は少量ずつ頻繁にとりましょう。

嘔吐は数時間から半日ぐらいでおさまっていくので、その間は絶食にし、  
水分をゆっくり摂るようにしてください。

食欲がもどってきたら、少しずつ消化のよいものから食べていきましょ  
う。お粥じゃなきゃダメ、などということは今は言われていませんが、  
油ものや乳製品は消化にわるいので、避けた方がいいでしょう。

## 胃腸風邪の予防

うがいをする、こまめに手を洗うというのは、胃腸風邪でなくても心が  
けたいものです。



胃腸風邪のウィルスはとても強いのです。ノロウイルスの場合は85℃  
以上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  
は中心部まで充分加熱することが大事です。また、胃腸風邪にかかった  
子供など患者の嘔吐物や下痢などを処理する場合、マスクなどで十分保  
護し、処理後はまめに手洗いしましょう。

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はいきませんが、手でさわるところは注意  
して、手洗い、うがいをしましょう。

いそむらファミリークリニック