

# いそファミ通信

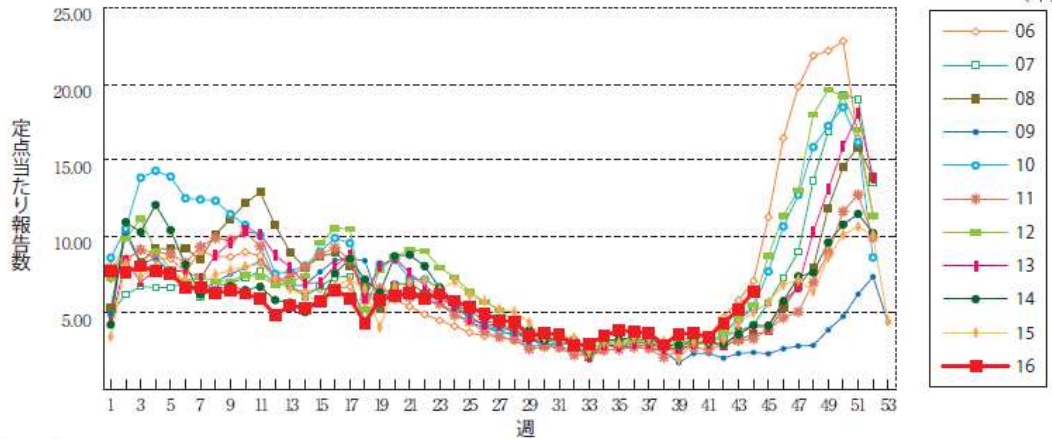


新年明けましておめでとうございます。  
 本年も皆様の健康のサポートに努めて参りますので、  
 どうぞ宜しくお願い致します。

## ★身近に潜む危険！胃腸かぜ(感染性胃腸炎)の特徴★

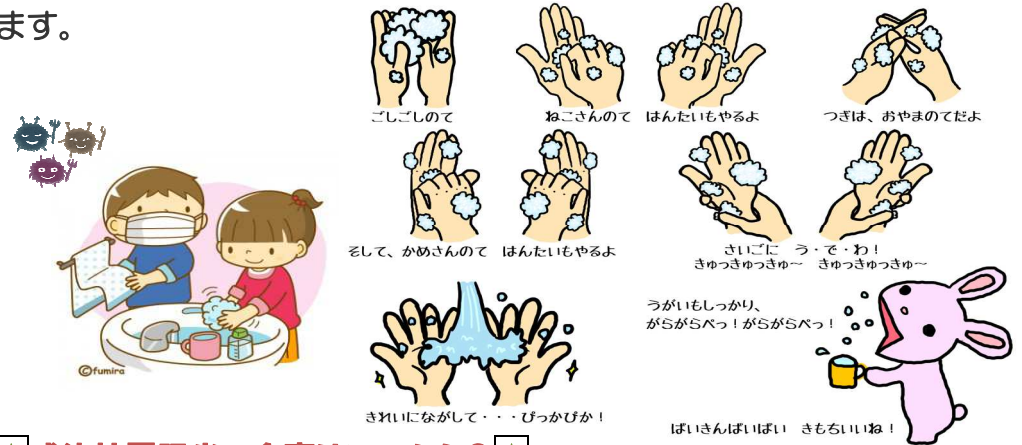
胃腸かぜとは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。  
 ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。  
 原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスの  
 ほか、細菌や寄生虫もあります。  
 病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）、  
 汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。  
 病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。

感染性胃腸炎



ノロウイルスによる胃腸炎では、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、  
 発熱、腹痛であり、小児ではおう吐、成人では下痢が多いです。  
 有症期間は平均 24～48 時間です。

ロタウイルスによる胃腸炎では、おう吐、下痢、発熱がみられ、  
 乳児ではけいれんを起こすこともあります。有症期間は平均 5～6 日  
 です。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあ  
 ります。



## ★感染性胃腸炎の食事はいつから？★

自宅療養で安静している場合は食事や水分補給に気をつけるようにし  
 ましょう。吐き気や腹痛があるうちは食事を控え、口にするのは水分の  
 みで絶食を心がけるようにします。  
 そうすることで胃や腸への負担が少なく治りが早くなります。  
 水分補給の際は水ではなくスポーツ飲料や経口補水液がおすすめです。  
 食事ができず補えない塩分やミネラルなどの栄養を水分で補うように  
 しましょう。  
 症状が収まってきたら食事を摂れるようになります。  
 その際の食事は粥やうどんなどのどごしが良く柔らかいものから  
 食べるようにしましょう。  
 食事の内容についても注意し、脂肪分の高いもの、刺激物、カフェイン  
 など刺激が強いものや消化が悪いものは控えましょう。

