

コラためんなる
情報
第6号

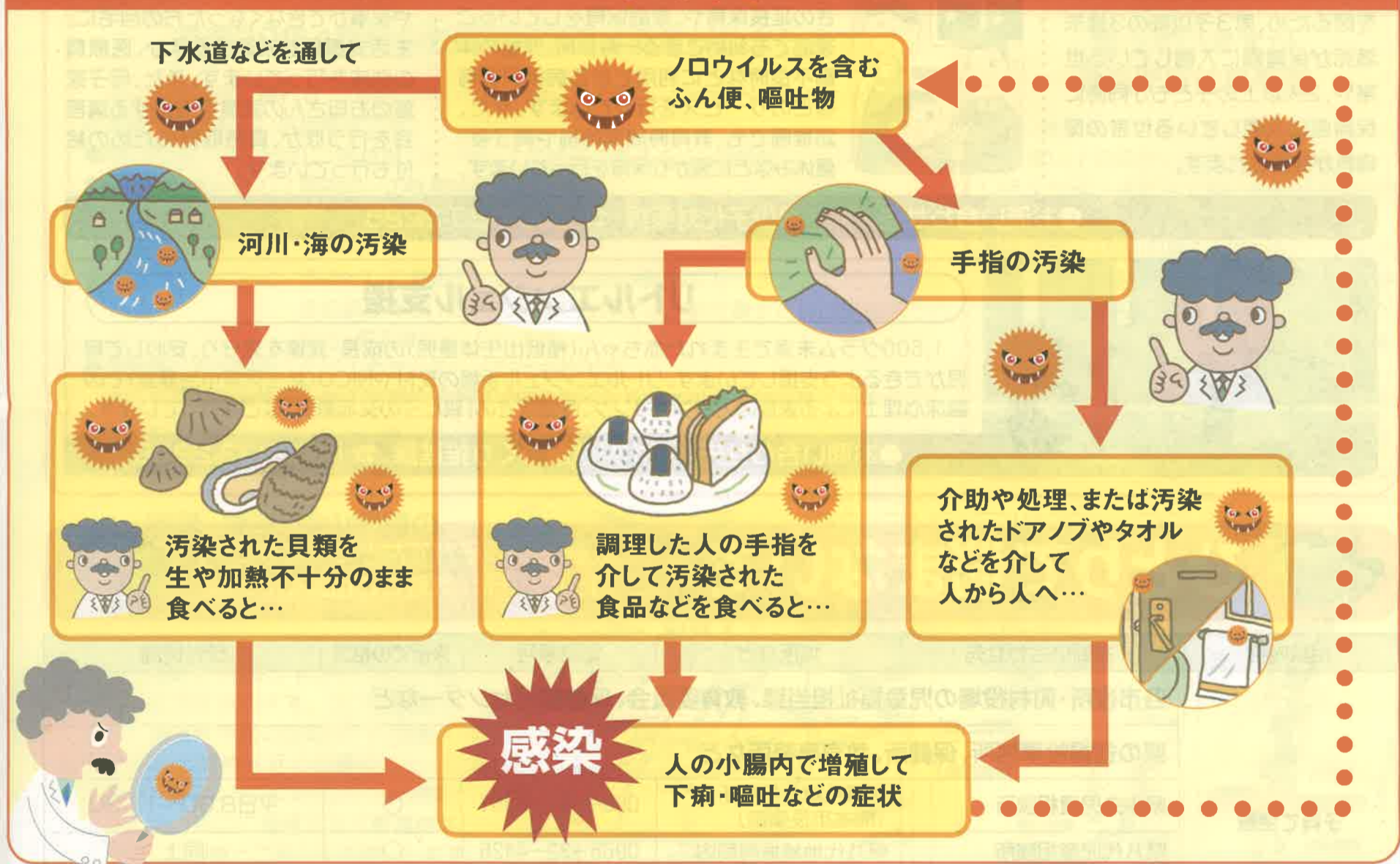
感染性胃腸炎に気を付けて

～知って良かった、予防と対処方法～

冬場から春先にかけては、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が多く発生します。人の体内でのみ増殖するノロウイルスは、手指や食べ物などを介してわたしたちの体内に入り、1～2日の潜伏期間の後、嘔吐(おうと)や下痢などの症状を引き起こします。しかし、毎日の手洗いやウイルス汚染物の正しい処理、消毒液の活用などで、家庭でも十分な予防ができます。感染力が非常に強いノロウイルスを予防できれば、ほかの細菌やウイルスへの対処も十分可能です。正しい知識で、家族を感染性胃腸炎から守りましょう。



ノロウイルスの感染経路



家庭での簡単な対処で感染をしつかり予防

親子で楽しく手洗いが一番の予防

今回、感染性胃腸炎の対処法を教えてくださいましたのは、熊本医療センター小児科の高木先生。「ノロウイルスは経口感染。何よりも手洗いが効果的です。ウイルスで汚染された手などを介して口や目、鼻の粘膜からも体内に侵入するので、むやみに顔を触らないことも大切です。きちんとした手洗いに必要な時間は四十秒から一分となり長めです。その長さくらいの手洗い歌を決めておき、歌いながら行うのもいいですね。子どもだけでは難しいので、親子で楽しく手洗いをする習慣をつけたいですね」



独立行政法人
国立病院機構 熊本医療センター
たかき かずたか
高木 一孝先生

脱水症状が進む前に早めの受診と適切な処置を

予防しても感染してしまうことがあります。「感染性胃腸炎が学校や保育園など周囲で流行していないか、子どもを取り巻く環境には常に注意を払うことが大切です。そのうえで子どもが急に嘔吐や腹痛、下痢を訴えて元気がなくごろごろと横になり不機嫌である場合は感染が疑われます」と高木先生。

感染してしまったら、「嘔吐、下痢、発熱などから脱水を引き起こすことがあるので注意が必要です。脱水が進むと元気がなくなり口唇や皮膚の乾燥、尿の減少がみられます。最初はスプーン一杯か二杯でもいいので吐かずに飲めることを確かめながら少量ずつこまめに水分補給をすることが大切です。電解質が失われるため、ナトリウムを含む飲料水が好ましく、幼児では薄めの野菜スープやみそ汁でも大丈夫です。ただし、症状が進む前に一度は医療機関を受診してください。水分を受けつけない場合は、点滴で水分を補給する必要があります」と大事な点を強調されます。

さらに「ノロウイルスは感染力が強いため、嘔吐物やオムツなどは素早く適切な処置をすることが大切です。ドアノブや子どものおもちゃなど子どもの手の届く範囲にある物は消毒液を使って消毒することが感染予防につながります。ただし金属部分はさびてしまわないように、一度ぶきを忘れない」とアドバイスをいただきました。