

吐き気と下痢 “感染性胃腸炎” かも・・・ 流行のピークは冬から早春！

～ 感染性胃腸炎を起こす原因で、最も代表的なウイルスは「ノロウイルス」です。～

● **今シーズンは大流行しそうです。すでに全国各地で警報が出ています** ●

- ① ノロウイルスは、感染力が強く、感染経路は、ほとんどが『経口感染』（ウイルスが口から入って感染すること）です。
- ② 特に貝類の生食で感染する機会が多いので、この時期は十分な加熱が安全です。
- ③ 患者の便やおう吐物の中のウイルスが、人の手を介して口から入り感染します。便やおう吐物の処理には注意が必要です。
- ④ 主な症状は『吐き気、おう吐、下痢、腹痛』で、発熱は軽度です。これらの症状が2～3日続き、後遺症もありますが、体力のないお年寄りや乳幼児の場合は脱水症状を起こし重症化することがあるので要注意です。
- ⑤ このウイルスは、下痢やおう吐の症状が治まっても1週間～1ヶ月程度、便の中に排泄が続くことがあります。

予防方法は

- * 手洗いが重要！石けんで洗い、流水で十分すすぎます。普段から爪は短く切っておくこと。
- * タオルの他の人との共用は避けて下さい。
ペーパータオルで手を拭くのがベストです。
- * 消毒には家庭用塩素系漂白剤が効果的です。
用途に合わせて薄めて使います。
- * 加熱（85℃、1分以上）も消毒効果があります。

学校でおう吐してしまったら・・・

- * 二次感染を防ぐために、素手で処理しないで下さい。
- * 先ずは、おう吐物にティッシュペーパーをかぶせる。
- * 保健室におう吐物処理用のグッズがありますので、取りに来て下さい。手順に従って処理して下さい。

「感染性胃腸炎の疑い」または 「ウイルス性胃腸炎の疑い」と診断されたら・・・

- * 診断されたら 学校は出席停止となります。
症状が快復するまで自宅で静養して下さい。

診断は、ノロウイルスの迅速診断キットもありますが、3歳未満か65歳以上、特定の持病を持っている人に限定して、健康保険が適用になっているため、それ以外の年齢の人が受診しても便や嘔吐物を検査することはなく、症状と流行状況などを考慮して診断されます。

- 「ノロかもしれないね」とか、「ウイルス性胃腸炎の疑いがあります」とか、「感染性胃腸炎でしょうね」という説明が多いようです。
- 確定診断を行うのは、集団発生の場合なので、お医者さんもその場で断定できないのが現実のようです。

治療としては、特に効く薬はありません。

対症療法になります。症状が重い場合は、脱水症状の予防と治療としての点滴。吐き気止めのための内服薬や座薬、整腸剤などが用いられます。

一度感染したからと、
**油断は禁物！ 何度
でも感染しますよ！**



食事や飲み物は・・・

- * 腹痛があるうちは無理して食べず 絶食です。
脱水などの予防のために、スポーツドリンクを 少量ずつ繰り返し 補給してください。
- * 腹痛が治まり下痢や吐き気が落ち着いたら、重湯や野菜スープ、すりおろしリンゴから始め、消化のよいおかゆ・うどん・ヨーグルト・豆腐がよいです。
- * 柑橘系（オレンジ・グレープフルーツ）ジュースや炭酸飲料、コーヒーなどは胃に刺激が強いので避けた方がよいでしょう。