

多くの方は、「ご自身や家族、あるいはお子様が突然の嘔吐、腹痛や下痢などに見舞われ大変な思いをした経験があると思います。」

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による胃腸炎の総称です。細菌性胃腸炎は比較的夏場に多く、カンピロバクター、病原性大腸菌、サルモネラなどが代表的な原因菌です。一方ウイルス性胃腸炎は正にこれから、つまり秋口から流行が始まるノロウイルスや年明けから春先に乳幼児を中心に流行するロタウイルスが代表的です。そしてウイルス性胃腸炎は毎年非常に多くの方が罹患し、時として学校や施設などでの集団発生が認められます。そこで今回は特にウイルス性胃腸炎に罹患した場合の対処法や予防法についてお話ししたいと思います。

ウイルス性胃腸炎の主な症状は吐き気や嘔吐、下痢、発熱、腹痛で、かかってしまった場合は、基本的には安静にして水分を補給することが大事で、医療機関では症状に応じた治療法が行われます。特に乳幼児や高齢者では下痢、嘔吐、発熱などで脱水症状が生じることがあり、水分が取れているか、尿はでてきているか、口中がすくく渴いていないか、などに注意しましょう。脱水症状が疑われ

る場合は早めの医療機関受診をお勧めします。最近では経口の補液剤でバランスの取れたものが市販されていますので、そういうものを吐かない程度に少量ずつ飲ませながら様子を見るのが良いでしょう。水分と塩分と、そして糖分が少し入っていれば大丈夫なので、嘔吐がある間は食事を控えた方が良いでしょう。嘔吐がなくなり水分が十分取れば、うどんやおかゆ、豆腐、バナナなど消化の良いものから始めましょう。ただし冬でも中には細菌性胃腸炎で特別な治療を必要とすることもあり、発熱や腹痛、血便などの症状が強いときは早めに医療機関を受診しましょう。

次に予防のポイントですが、感染経路は病原体が付着した手で口に触れることによる接触感染と汚染された食品を食べることによる経口感染です。ので、一番大事なことはトイレの後や調理、食事の前には石けんと流水で十分に手を洗うことです。また、ノロウイルスはアサリ、カキなどの二枚貝に蓄積することがあります。加熱食品や調理器具などは85℃で1分間以上加熱することが有効です。そしてこの手の病気は家庭で吐いたり下痢したりすることによる家庭内感染や、学校、職場、施設での集団感染がしばしば見られます。それはウ

イルスが吐しゃ物や便の中に大量に排出されるためです。つまり吐しゃ物や便を介して感染が広がってしまうことが多く、それを上手に処理しなければいけません。処理する場合は手袋やマスク、エプロンなどをして、直接手に付いたり、吸い込んだりしないようにしてください。これらのウイルスは次亜塩素酸いわゆる漂白剤に感受性があり、それで拭いたり、汚れた衣類はしばらくつけてから洗濯したりするのがお勧めです。

次にワクチンですが、ノロウイルスにはまだワクチンはありません。ロタウイルスについては既に多くの乳児にワクチンが接種され、重症化を防いでいます。しかし、現在のところ任意接種で、しかも一回目の接種は14週と6日までに済ませることが推奨されています。そのため、新生児がいる親御さんへ早めに情報を流す必要があります。

最後に、どの季節にあつても流行する病気などはありませんが、やはり石けんと流水での手洗いや、うがいをきちんと実行することは、多くの感染症でとても大事な予防行動です。感染性胃腸炎は、乳幼児や小児、あるいは高齢者にも多く、自ら予防行動がとりづら

### 日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)	
4	和光	新倉診療所	内・外	467-1155	志木	志木江原耳鼻咽喉科	耳	473-7929	
11	新座	坂本医院	内	481-4839	新座	田中内科医院	内・外・循内・消内	477-3536	
18	志木	志木駅前クリニック	内・循内・腎内・糖内	473-8101	朝霞	ふじい整形外科	整外・リハ	450-1188	
9	19	新座	野火止クリニック	内・小・循内	479-5698	新座	飛田耳鼻咽喉科	耳	479-4062
22	朝霞	北朝霞・朝霞台えきまえエスエスこどもクリニック	小	476-3002	新座	志木南口クリニック	内・外・小・消内・整外・肛・リハ	485-6788	
25	新座	志木小児科・アレルギー科クリニック	小・アレ	481-1064	朝霞	朝霞駅東口たんば内科クリニック	内・消内	450-2211	



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。