

ラベンダー TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

冬に流行する 感染性胃腸炎 に注意！！

冬の感染症と言えば、インフルエンザと思われがちですがノロウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎も冬季に流行します。

そこで今回は、ノロウイルスについてお伝えします。

- ウィルスの潜伏期間・・・24～48時間
- 主症状・・・吐き気・嘔吐・下痢・発熱・腹痛など

ノロウイルス(SRSV)の感染経路



- ノロウイルスの感染経路はほとんどが経口感染で、次のような感染経路が考えられます。
- ①ノロウイルスが大量に含まれる便や嘔吐物から人の手などを介して二次感染した場合。
 - ②人から人への飛沫感染など、直接感染する場合。
 - ③手指や調理器具から食品へウイルスがうつる場合。
 - ④汚染されていた二枚貝を生、あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合。
 - ⑤ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を、消毒不十分で摂取した場合。 など

感染予防のために

- ①カキ、はまぐり、あさりなどの二枚貝は、生食は避けて加熱処理で感染防止を。
- ②トイレの後・調理前・食事前の手洗いを忘れないこと！
- ③便や嘔吐物からの二次感染に注意！

発症してしまったら

通常は1～3日で回復する場合がありますが、ひどい嘔吐、下痢が続いた場合は脱水症状になることがあります。こまめな水分補給(OS-1など)と、消化のよいものを食べましょう(右ページ参照)。そして早めに医師の診察を受けましょう。



胃腸炎の時にはこんな食事を！

左ページでもご紹介したように、ウイルスによる感染性の胃腸炎が流行する時季です。十分に対策はしていても、子供や高齢者は感染しやすく、嘔吐や下痢などを繰り返した場合は脱水症状を起こすことがあります。今月はこういった胃腸炎の時の食事についてご紹介します。

* 水分補給は、経口補水液で

経口補水液は、水分と電解質を速やかに体内へ吸収させるために、塩分と糖分が適切な割合で配合されている飲料です。WHO(世界保健機関)が定めたガイドラインもあります。

経口補水液の作り方

食塩 3 g (小さじ 1/2 杯) + 上白糖 40 g (大さじ 4 と 1/2 杯) + 湯冷まし 1 リットル
混ぜてよく溶かします。

市販品もあります

当薬局のお勧め
OS-1
(病者用食品)



急な嘔吐、下痢に備えて。

飲み方

- ゆっくりと少しずつ。嘔吐や下痢があった場合はそのたびに少しずつ飲むとよいでしょう。
 - しょっぱく感じる時は、ストローを使ったり、市販のゼリータイプにしてみましょう。
 - 飲みにくくても、氷や砂糖などは加えないようにします。(濃度が変わってしまうため)
- 注意) 腎疾患・心疾患などがある場合は主治医にご相談ください。

参考：大塚製薬工場 脱水症と経口補水療法ポケット版

* 嘔吐や下痢が治ったら、まずは消化のよいものから

- ごはんやうどんなどの炭水化物を粥や煮込みにして。
- 果物は酸味のあまり強くないりんごなどを。
- ほうれん草の葉先やにんじん、大根などを、消化しやすいように、小さく刻んで柔らかく煮ます。
- たんぱく質を含む食品は、豆腐、白身魚など、脂肪分の少ないものを。
- 繊維の多い野菜や、冷たいものは避けましょう。



上記は一般的に言われていることですので、症状にあわせて加減してください。また、必要に応じて医療機関を受診してください。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。