

## ～ウイルス性胃腸炎～

毎年、冬～春先になると、「吐いて下痢をするかぜ」が流行します。

これは、ウイルス性の胃腸炎であることが多く、感染力が強いです。ロタウイルス、ノロウイルスが有名ですが、他にもアデノウイルス、サポウイルスなど100種類くらいあります。

### ◎胃腸炎の症状

これらの胃腸炎は、まず吐き気から始まることが多いです。夜中に寝ていて、いきなり起き上がって吐いて、お布団が大変なことになった、というお話はよく聞きます。それほど、いきなり吐き気がくることがあります。はじめの12時間くらいは吐き気が強く、30分から1時間おきに吐き続けることもあります。

下痢は水様で頻回なものから、少し便がゆるくなるくらいのもまで色々です。

ロタウイルス以外の胃腸炎でも便が白っぽくなることはよくあります。

下痢も嘔吐も水分と塩分がどんどん失われていきますから、ひどい場合、半日くらいで脱水状態に陥りぐったりしてしまうこともあります。

脱水の症状としては、尿の量が減る、唇や口の中が乾く、手足が冷たくなる、皮膚の張りが悪くなりしわしわになる、目が落ちくぼむ、等があります。

この状態が長く続くと脱水からショック状態になることもあります。



### ◎胃腸炎の治療

#### 1. 経口補水（詳しくは経口補水の項（HPNo.15）をご参照ください）

胃腸炎の治療のはじめはとにかく経口補水です。

吐いたり下痢をしたら、それを上回る量の水分と塩分をとらなければなりません。水分と塩分がとれなければ、点滴して血管から直接入れなければならない場合もあります。

最近、経口補水療法が注目されています。

水分塩分糖분을バランスよく配合した経口補水液を口から飲むことで、点滴などの痛い治療受けなくて済む治療法です。

吐き気が少しおさまってきた頃から、ほんの少しずつ頻繁に

（10kgの子なら1回10mlを5分に1回、というように）水分を摂取させます。

経口補水液は〔OS1〕とか〔ORS〕などという商品が出ていますが、

〔お白湯1リットル+砂糖40g+食塩3.5g〕の配合で作ることができます。

吐くとすっきりしてすぐに飲みたがったり、食べたがったりすることがありますが、30分は様子を見て

欲しがるまま  
与えては  
NG



\*ペットボトルに経口補水液を作り、そこから少しずつ飲ませていくと、減った量でだいたいどのくらい摂取できたか、わかりやすいです！ペットボトルのキャップ一杯は約10mlです。

## 2. 食事療法

食事療法も胃腸炎では大切です。

胃腸炎の初期は、食事をとれないことが多いですが、これは仕方がないことです。

胃も腸も働きが弱っているので、無理に食べても消化できずに気持ちが悪くなってしまいます。

本人に食べる気が出てきたら、**お粥やおうどんなど、塩分で味を付けた炭水化物**

**中心の消化の良いものを少しずつ食べさせてみてください。**

母乳やミルク類は消化が良いように思えますが、胃の中では固まって、固形物の状態になります。吐き気がある間は中止したほうが良いでしょう。

食欲が出てきても、消化の悪いものを食べたり食べ過ぎたりすると、症状がぶり返すことがあります。数日間は、食事に気をつけておきましょう。



## 3. 薬物療法

**薬は、吐き気止め、整腸剤などが使われます。**吐き気が非常に強いときには座薬を使うとよいでしょう。下痢止めは腸の動きを抑えるタイプのものがありますが悪いウイルスや細菌を腸内にとどめてしまうことがあるので、小児科ではあまり処方しません。

### ～下痢が長引くとき～

胃腸炎は普通 4～10 日間で症状がおさまります。

しかし、乳児の場合、その後何日も下痢が続くということが珍しくありません。腸の粘膜が一度傷んでしまうとなかなか回復しないこともあるのです。便が酸っぱい臭いがするような時は、胃腸炎後の乳糖不耐症を疑います。その場合、ミルクを乳糖が入っていないものに切り替えるか、受診して乳糖を分解する薬（ガラクターゼなど）を内服するとよくなることが多いです。



グレイス病院 小児科 松居 梨子

●家庭内の感染を防止するために●

ポイント①嘔吐物・便の付着場所や感染者が触れた物・場所の消毒をしっかりと行う

- ②嘔吐物・便の処理にはマスク・手袋の着用
- ③石鹼と流水による手洗いとうがいをしっかり行う
- ④部屋の換気をする

注！

- \* 子供の手の届くところにおかない！
- \* 消毒液とわかる

ノロウイルスやロタウイルスの消毒には次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。

薬局で販売しているピューラックスがそれに当たりますが、台所にある塩素系漂白剤(例キッチンハイターなど)で代用できます。



- 衣類・寝具:①マスク・手袋を着用し、汚染された衣類などが入ったビニール袋に★2の塩素系漂白剤をいれてビニール袋のふたをして、付着している汚物が取れるようもみ洗いを。汚水はトイレに流す。
- ②バケツなどに上記の消毒液を入れて、消毒したいものを30～60分つける。
- ③洗濯機で洗い、天日に干すか、乾燥機へかけてしっかり乾燥させる。

●こんなところも消毒液でふきましょう！

おもちゃ・調理器具・ドアノブ・水道の蛇口・冷蔵庫の取っ手・テレビのリモコン・携帯電話・

机・いす・手すり などなど



※漂白剤を使用しているため長時間つけていたり、濃度が濃くなることにより、色落ちすることがあります。色落ちしては困るものは温熱蒸気(アイロンのスチームなど)や熱湯処理(85℃で1分以上)にて消毒しましょう。

※処理をした人・看病している人が感染を広げるリスクが高いです。こまめに石鹼・流水による手洗いをし、必要時には着がえ(靴下は感染を広げるアイテムです！)



★①床・トイレ等:500mlの空のペットボトルにペットボトルキャップ2杯の塩素系漂白剤を入れ500mlになるように水を加えてふたをしてまぜる。

→ぼろ布やキッチンペーパーに液をひたして嘔吐物や便の付着場所、オムツ換えをした場所などを布を変えながら、広く拭き掃除しましょう。



★②衣類・寝具・おもちゃ・調理器具など直接手で触れるものや部分を消毒する場合:2ℓの空のペットボトルにペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤を入れ、2ℓになるように水を加えてふたをしてまぜる。

●家庭内の感染を防止するために●