



2016年もすでに1か月が経ってしまいました。時の経つのは早いものです。

今シーズンはワクチンが有効でインフルエンザが流行しなくてよかったなあ と思っていたら、大間違いでした。急にインフルエンザが流行し始め、あちらこちらで学級閉鎖という言葉聞くようになってしまいました。ワクチンを接種した方も残念ながら罹患してしまっています。自分になったらどうしよう...と考える日々です。いやいや、心配しても仕方ないので、予防に努めるのみ、ですね！

院長

感染性胃腸炎の...

症状

嘔吐、下痢、腹痛、食欲不振が主な症状です。乳幼児の場合は、けいれんも起こりえます。また便が白くなることもあります(ロタウイルス)。ウイルス性胃腸炎の場合、発熱は少ないようです。血便はまれです。細菌性胃腸炎の場合は、上記症状に加えて、発熱、血便を認めることがあります。

治療

- ✓ ウィルスの場合は、今のところ特効薬はありません。細菌性の場合は、抗生剤を使用することもあります。病原体が排出されればよくなることが多いです。
- ✓ 安静、水分摂取が大事です。水分は、スポーツドリンクを温めながら、ちよびちよび飲むのがお勧めです。食事は無理に摂らず、胃腸をやさめてあげましょう。おなかがかすいてきたら、おかゆや煮物など、やわらかいものを少しずつ、様子を見ながら食べましょう。
- ✓ 嘔吐、下痢はつらいですが、病原体を出すための体の反応なので、出し切ってしまうえば回復に向かうと考えましょう。
- ✓ 嘔吐が激しくて水分を摂れない、水分を摂ってもすぐ下痢してしまう、倦怠感が強い 場合は、点滴による水分補給が適切と思われるので、受診をお勧めします。
- ✓ 学校、職場は休みましょう。「自分が休むわけにはいかない」のかもしれませんが、学校、職場の仲間うつす可能性がありますので、自分のためにも、仲間のためにも、お休みしましょう。

今回の記事は、冬(夏もあります)のつら～い病気、

感染性胃腸炎について

です。いわゆる、「嘔吐下痢症」や「おなかの風邪」です。

原因

- ✓ ウィルスや、細菌、寄生虫などの病原体が手⇒口、食べ物⇒口 に入ることによって、起こります。
- ✓ 夏は細菌による感染性胃腸炎が多く、冬はウィルスによる感染性胃腸炎が多いです。
- ✓ ウィルスの代表は、有名な「ノロウイルス」と「ロタウイルス」です。ノロウイルスの免疫は6か月程度しかもたないため、乳児から高齢者まで感染をおこしますが、ロタウイルスは一度感染すると長期間の免疫を獲得できますので、大人はかかりにくく、乳幼児が主に感染します。
- ✓ ノロウイルスはワクチンがありませんが、ロタウイルスはワクチンがあります。
- ✓ ノロウイルスの検査キットはありますが、3歳～64歳の方は、保険が使えません。調理師さんなど食品を扱う方で、ノロウイルスの診断が必要な方は、自費で検査を受けていただくことになります。(当院では、税込2700円で受けることができます)
- ✓ 食べ物では二枚貝(カキなど)の生食が要注意です。

下痢・嘔吐時のお友達→



おいしいだけじゃなく、だまされるぞ!



注意点

- ✓ ご家族にもうつる可能性が高いです。タオルは共用しないようにしましょう。もし気力・体力があれば、下痢・嘔吐後にトイレをご自分である程度きれいにしましょう。入浴は、最後にしましょう。可能であれば、ご家族の食事は健康な人に作ってもらうか、買ってきてもらいましょう(体をなるべく休めるためと、家族への感染予防として)。
- ✓ 症状が落ち着いてからも、1週間程度は、便にウィルスが排出されていますので、オムツ交換時など、気を付けましょう。
- ✓ 予防として、多数の人が触るドアノブ、レバー、自動ドアのボタン、手すり、電車・バスのつり革、買い物カゴ、買い物カートなどを触った後は消毒をお勧めします。(あまり神経質になる必要はありませんが、意識するだけで違うと思います)

スタッフより

春が待ち遠しい頃になりました。

私は、2年前に山好きの夫に連れられて、徳島県から池田町に移住してきました。

クリニックから眺める北アルプスは素敵ですが、雪がたくさん降ると、「いやや～」と嘆いています。

特技は阿波弁です。関西の方は、関西弁で話しかけてくださいね。

看護師 T.Y.

福

福

すずらん内科クリニック 院長:塩月 記代

☎0261-85-2246 FAX 0261-85-2247

ホームページ <http://suzuran-clinic.jp/>

1月4日より、電話で順番をお取りできるようにいたしました。待ち時間を短縮したい方、高熱・下痢など待合室での待機が望ましくない方など、どうぞお電話ください。