



市民病院だより

市報版

嘔吐下痢症の季節になりました

国東市民病院小児科
半田 陽祐



すっかり寒くなりました。みなさんお変わりないですか？
冬場はノロウイルスやお子さんのロタウイルスなど嘔吐下痢症が流行する季節です。

今日のポイント

- ① 手洗い・うがいが肝心です
- ② 急に吐き出したときの対応について
- ③ 移りやすい病気：お見舞いや通園、公共の場への外出は控えましょう

嘔吐下痢症について

嘔吐下痢症はおもに5種類のウイルスが関与しており、有名なのはノロウイルスやロタウイルスです。ノロウイルスは成人の場合、カキの生食などによる食中毒が有名ですが、お子さんの場合は伝染する感染症として主に広がります。症状は急な嘔吐・下痢・腹痛・発熱が主で強い倦怠感(たるさ)をもたうこともしばしばです。嘔吐は通常12から24時間、下痢は数日間続きます。感染力が非常に強いので、石けんでの手洗いうがいをし、手を拭くタオルもこまめに交換し、感染症を家の中に入れない努力が必要です。

その消毒で良いですか？

床に吐いたものが飛び散ったとき、どうしますか？実は吐物の中にはたくさんのウイルスがいて次の感染の機会を伺っています。乾燥してもウイルスはしぶとく生き残っています。使い捨て手袋をしてまじつかかりと吐物を除去し、吐物は袋などに入れて固く口をしぼりましょう。拭くものはタオルなどではなく、使い捨ての紙タオルやティッシュなどを使い一緒に捨てましょう。その後が問題です。消毒はどうしましょう？実はノロウイルスはアルコール

では死にません。つまりアルコール入りのウェットティッシュなどでは除去できないのです。次亜塩素酸ナトリウムを含む消毒剤(ミルトンなどを約0.1%の濃度に薄めて、ペーパータオルなどにしみ込ませて拭いて、30分くらいいたら、よく水拭きをししましょう。便で汚れた場合も、吐いたものと同じように処理することが大切です。吐物や便がついた衣服は早めに薄めた塩素剤に30分ほどつけてから洗濯しましょう。そのまま洗濯すると他の衣服にウイルスをまき散らすこととなります。ドアノブやカーテン、おもちゃなどもウイルスが付きますので、0.02%程度に薄めた塩素剤でこまめに拭いておきましょう。

【参考】

1、ミルトンの場合 (1%次亜塩素酸ナトリウム)

0.1%濃度に調整する場合
1%濃度のミルトン100mlを水で薄めて1リットルにする

0.02%濃度に調整する場合
1%濃度のミルトン20mlを水で薄めて1リットルにする

2、ハイター、キッチンキレイキレイなどの場合 (5%次亜塩素酸ナトリウム)

0.1%塩素濃度に調整する場合
5%濃度のハイター20mlを水で薄めて1リットルにする

0.02%濃度に調整する場合
5%濃度のハイター4mlを水で薄めて1リットルにする

お子さんが急に吐き出したら

さつきまで元気だったのに急に吐いてぐったりする症状は、心配になりますね。

吐き出した後に適切な対応が出来るかどうかでお子さんのその後の重症度が大きく変わってきます。吐いた直後は少量の水分でも体は受けつけません。30分から1時間程度は何も飲み食いせずじっと我慢しましょう。その間に吐き気止めの座薬があれば使ってもかまいません。1時間程度吐かずに過ごせたら、100ml程度のイオン水(通常のスポーツ飲料はダメ、調剤薬局などで扱っている経口補液水 O.S-1 やアクアライトなど)をスプーンで小分けにして与えます。通常30分くらいかけてください。嘔吐せずに飲みきれたら一旦休憩です。1時間くらいは休んでからまた同じように水分をあげてください。たくさん飲ませたくありませんが、それを嘔吐してしまうと胃液なども吐き逆効果です。たくさんあげたい心を我慢してゆくりゆくり少しずつ、確実に水分をあげてください。飲み食いせずじっと我慢していても嘔吐を短時間に3回以上繰り返す場合や、上記のようなゆくりゆくりの水分でも受けつけない場合、またひきつけや意識がないなど他の病気を疑う場合は病院へ相談しましょう。

元気がなったら大丈夫？

一度嘔吐下痢症にかかると、その後2-3週間には便にウイルスが出て人に感染させる危険性が続きます。病院へのお見舞いなど体力が落ちてくる人がいるところへ行くことは、見た目が元気で便が戻ってもこの期間は避けましょう。通園・通学は食事が摂取できて下痢がおさまれば可能ですが、ウイルスを排泄しているんだという自覚を持って手洗い・うがいを励行し、施設では適切な消毒をお願いしたいところです。