

保健だより

2023年
8月



7月はヘルパンギーナ・手足口病・胃腸炎と夏風邪が大流行していました。コロナもじわじわと増えてきていました。今月もまだまだ夏風邪やコロナが続きそうです。そんな夏風邪をふまえて、今回は**下痢**のお話です。

下痢とは便の回数が増えて、便が水っぽくなる状態をいいます。
原因の多くは感染によるもの。

ウイルス性が80～90%、**細菌性**が10～20%ほどです。

ウイルス性は夏場のノロやアデノ、冬場の有名どころのロタウィルスがあります。

細菌性はカンピロバクター・ジェジュニ、サルモネラ菌、病原性大腸菌

その他には、アレルギーや消化酵素不足による慢性の下痢症。冷たい物の摂りすぎや冷えからくる下痢などがあります。



ウイルス性の下痢

嘔吐から始まりやや遅れて下痢
下痢は約1週間続きます
回数は1日数回～十数回
水溶性で量も多く
色は白～薄い黄色
腹痛はあまり強くありません

予防・治療

脱水の予防が一番大事
1日に必要な経口補水液の量は
乳児 30～50ml/体重1kg
幼児 300～600ml/日
学童以上 500～1,000ml

下痢止めは使わない
乳酸菌製剤や整腸剤を使用



細菌性の下痢

便しばしば粘液や血液が混入
くさい！！
発熱 あり
嘔吐・強い腹痛などを伴う

おむつかぶれのケアも忘れずに！
手洗い励行 大事です！
特にウイルス性の場合
症状が軽快後も便中にウィルスが1週間排泄されます！

何を食べるかは便と相談

水様性 経口補水液・番茶・野菜スープ・味噌汁・おもゆ・リンゴのすりおろし
どろどろ ベビー煎餅・ウェハース・バナナの裏ごし・人参やカボチャの裏ごし
豆腐・パンがゆ
柔らか お粥・うどん・白身魚の煮つけ・卵・鶏ささみ・野菜の煮つけ



無理に食べさせる必要はありません。むしろ控えめにして腸を休ませて！