



いよいよ令和7年新年度の始まりです。

皆さんが元気に過ごせるように、いろいろな情報を保健だよりで発信していきたいと思ひます。

第1回目の4月号は、昨年度末から増えている『胃腸炎』についてお話ししたいと思ひます。

『胃腸炎』は大きく分けて感染性のものと中毒性のものに分かれまひます。中毒性のものはみなさんご存じ“食中毒”です。そして感染性はウィルス性と細菌性に分かれまひます。

感染性の多くはウィルス性です。有名どころはノロウィルス・ロタウィルス・アデノウィルスですが、最近ではノロウィルスやロタウィルスに比べて軽症の胃腸炎も見受けられTVでも話題になつていまひます。耳にしたことがあるかも・・・サポウィルスやアストロウィルスと言ひまひます。



	好発時期	潜伏期間	有症期間	症 状	便中ウィルス消失
ノロ (乳幼児～高齢者)	11月～3月	1～2日	3日以内	激しい嘔吐・下痢 軽度の発熱(2～3日) 脱水に注意	7～14日
ロタ (乳幼児0～6歳)	3～5月	2～4日	数日	白色水様便 高熱(39℃以上) 38℃以上の熱の後に消化器症状出現 5歳までにほぼすべての子供が感染 大人になってからはうつってもほとんどの場合 症状なし	1～10日
サポ (乳児5歳未満)	10月～4月	1～4日	1～2日	嘔吐・下痢 ノロよりも軽症 治療なしで軽快	3～7日
アストロ (乳幼児)		1～4日	3～4日	軽度の水様便(頻回) 軽度の嘔吐(1～2回/日) 38℃以下の熱 数日で回復 特別な治療なし	5日

*頻度：ロタ>ノロ>アデノ>サポ>アストロ 重症度もほぼ同じ

4月の保健だよりつづき

通常のアデノウイルス感染症は、発熱が多く目の充血が特徴的ですが、感染性胃腸炎は6歳以下（特に3歳以下の乳幼児）に多く、症状は下痢の期間が長いものの軽症です。潜伏期間は3～10日（平均7日）、好発季節はありません。

感染性胃腸炎に対する出席停止には時に決まりはありませんが
下痢や嘔吐が消失した後、食事がちゃんと摂れていること

大人だとおむね3日というところでしょうか。

<症状への対応>

1時間に100ml程度の水分摂取

アクアライト・OS-1などの電解質入り。作るなら・・・

水 1ℓ

砂糖 40g（大さじ 4と1/2）

塩 3g（小さじ 1/2）

レモンの輪切り お好みで。

赤ちゃんには・・・お湯 100cc

湯冷まし 400cc

三温糖 25g

天然塩 2g

レモン汁 大さじ 1

レモン汁はお好みで。

1歳未満にはハチミツは使わないでね～

嘔吐物も下痢便も内容を確認

血が混ざっていないか？

消化具合は？

下痢便の臭いはどんな臭い？

嘔吐物も下痢便も扱う時は

手袋・マスクを着用し、吐物はティッシュや紙おむつペットのトイレシートで除去。ビニール袋に入れて、しっかり結ぶ。下痢便のおむつも同様にビニール袋に入れて処理。トイレにした場合は、流す時にしっかりフタをして流すこと。

着用した手袋とマスクもビニール袋に入れて廃棄。

しっかりと石けんで手を洗い、水道水でしっかり流す。その後の手の消毒はアルコールでOK

感染性胃腸炎の消毒に

アルコールは効果がありません。

しないよりは『ましかな』程度です。

塩素系漂白剤で消毒してください。

市販でノロウイルス用消毒スプレーも売っていますが、食器用ハイターを使って作ることも可能です。

食器用ハイターを水3Lに対して

食器・カーテンの掃除 や 拭き取り掃除 10ml

おう吐物・排泄物を捨てる時 50ml

子供の1日必要水分量

～1歳 150ml/kg

1～6歳 100ml/kg

6～12歳 80ml/kg

病院やクリニックを受診する時は・・・

嘔吐や下痢の回数 いつから始まったか 吐物や便の性状が伝えられるように！うまく言えないときは写メでもOK！