

ウイルス性胃腸炎

<ウイルス性胃腸炎の主な種類>

～ノロウイルス胃腸炎～

潜伏期間は1～2日で「嘔吐→発熱→腹痛→下痢」という流れが多く、発熱（37.5℃以上）はないか、発熱してもあまり高くない傾向にあります。嘔吐の症状は2・3日ほどで弱くなり、1週間位で症状は落ち着いてきます。流行期は主に冬です。



～ロタウイルス胃腸炎～

潜伏期間は2～4日です。嘔吐、発熱、腹痛、下痢が主な症状です。嘔吐より下痢の方が長く、症状は1～2週間位続きます。白っぽい水のような下痢便が出るのが特徴です（ただし腸に炎症があると、便は白くなることがあるので、それだけで「ロタ」と判定はできません）。熱は比較的高く出ます。乳幼児がかかると重症化する（けいれん・肝機能異常・急性腎不全・脳炎・脳症など）恐れがあるため、ワクチンが推奨されています。流行期は主に春です。

～アデノウイルスによる胃腸炎～

潜伏期間は5～6日くらいです。扁桃腺の腫れや40度近い高熱が出るのが特徴です。アデノウイルスにはいくつかの型があり、嘔吐や下痢の症状がでることもあります。熱が比較的長く続きます。

※これらのウイルス性胃腸炎は経口感染・飛沫感染・嘔吐物などからの感染です。

診断と治療

☆医師の診察にて必要な場合のみ迅速検査を行います。

胃腸炎はお腹の風邪です。どのウイルスによる胃腸炎でも対処法・治療法は原則変わらないので、検査は行わないことが多いです。

また、保育所や小学校など集団生活の場で著しく発生した場合には**保健所が検査の主体になります**。

☆嘔吐や下痢などでウイルスを体外に追い出すので、自然治癒を待ちます。ただし嘔吐がひどく

●脱水の恐れがある●体力消耗が激しい●著しく日常生活が低下するなどの場合には吐き気止め（坐薬）を処方します。

☆嘔吐を繰り返し、水分が摂れない場合は点滴治療を行うことがあります。

☆脱水予防に少量ずつこまめに水分をとりましょう。低血糖や低ナトリウム血症予防に、糖分や塩分をある程度含むものを飲ませましょう。補水液（イオン水、OS-1など）はおすすりです。

☆飲み薬が処方された場合は、まず水分が摂れるようになってから服用を開始してください。無理に服用する必要はありません。

☆ナウゼリン坐薬が処方された時は、坐薬使用後1～2時間たってから水分を摂るようにしてください（坐薬の効果には1～2時間かかります）。

受診の目安

- ①受診後吐き気止めを使って数時間たっても嘔吐がおさまらず、水分が全く摂れない。
- ②嘔吐と下痢が同時で続いている（特に乳児は注意が必要）。
- ③元気がなく顔色が悪い。
- ④ぐったりして、ウトウト眠りそうになる。あやしても笑わない。
- ⑤皮膚のつやがなく、唇が乾燥し、お腹など「しわしわ」になっている。
- ⑥おしっここの量が少なくなった。ないても涙が出ない。

嘔吐・下痢の時の水分と食事について

ウイルス性胃腸炎にかかった時は胃腸の働きが悪くなっています。

まずは胃腸を休ませてあげましょう。食欲がない時は無理に食べさせない方がよいでしょう。喉が渇いて水分をほしがりますが、一気に飲んでしまったり、口に含んだとたん吐き気を催してしまうことがあるので、一口ずつ様子をみながらあげてください。

★乳幼児編★

- 嘔吐後30分～1時間は何もあげずに様子をみます。
嘔吐後すぐに水分を摂らせることで逆に嘔吐を誘発してしまいます。
- 30分～1時間たったところで小さじ1杯の水分（イオン飲料・湯冷まし・薄めた番茶など）をあげてください。5分くらい様子を見て嘔吐がなければもう一度小さじ1杯あげてください。大丈夫であれば今度は小さじ2杯に増やします。5分様子を見てもう1度小さじ2杯。これも大丈夫なら小さじ3杯に増やします。このように繰り返し、50～100ml程度水分をあげます。
- ここで1時間ほど胃腸を休ませます。
※母乳やミルクは胃の中でかたまり、吐き気が出やすいので、この段階では控えましょう。
- 半日ほどたって嘔吐が治まっていたら母乳やミルクを少しずつあげ始めます。徐々に増やし、数日かけて全量とれるように戻していきます。

★幼児・学童編★

- まずは消化に良い水分（イオン飲料・湯冷まし・薄く入れた番茶など）を一口試します。
大丈夫であれば少しずつ増やしていきます。
- 水分がきちんと摂れるようになってから、消化の良い食事に進めていきます。
少しの量から始め、徐々に量を増やしていきます。
- 2～3日かけて元の食事に戻していきます。

☆消化によい食べ物☆

おかゆ・うどん・とうふ・うらごし野菜・はんぺん・魚のすり身・野菜スープ、リンゴなど

☆ひかえた方がよいもの☆

そば・菓子パン・肉・油もの・焼き魚・豆類・チーズ・きのこ・とうもろこし・アイス
チョコレート・いちご・みかん・ぶどう・桃・梨・メロンなど

☆便状に合わせた食事☆



※小さなお子さんの場合、麦茶や水が取れていても、糖分や塩分が不足していることがあります。

嘔吐や下痢が長引いている場合には、自己判断で様子をみず、医療機関に相談または受診をしてください。

登園・登校の目安

- ☆丸1日以上（24時間以上）お熱がない
- ☆嘔吐がない
- ☆下痢がない
- ☆食事が摂れている

※2Lのペットボトルに貼って下さい
次亜塩素酸ナトリウム消毒液0.02%

使う場所
おもちゃ、調理器具など直接手で触れる部分

使い方
消毒液に10分くらい漬けてから水ですすぎます

作り方：2Lのペットボトルに、通常飲料が入っている程度の水と、キャップ2杯分の漂白剤を入れる

(日本感染症学会)

※500mlのペットボトルに貼って下さい
次亜塩素酸ナトリウム消毒液0.1%

使う場所
便や嘔吐物が付着した床やトイレ、衣類など

使い方
消毒液をたっぷりと布に染み込ませて拭いた後10分くらいしてから水ぶきする

作り方：500mlのペットボトルに、通常飲料が入っている程度の水と、キャップ2杯分の漂白剤を入れる

(日本感染症学会)

嘔吐などで汚染されたものの適切な消毒方法