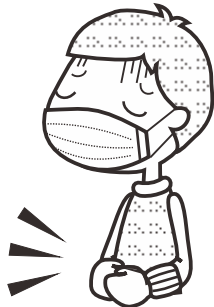
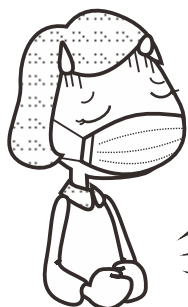
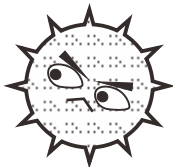
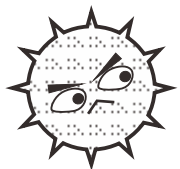


# こどもの病気

## 秋・冬編 ②

…おなかの病気…



宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2016 11月号

Copyright © 2016 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

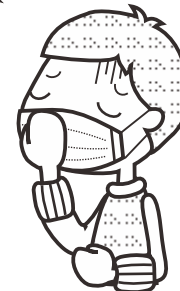
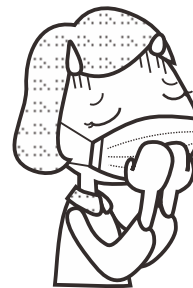
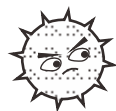
# 冬場には要注意！

## 小さなこどもがかかりやすい 感染性胃腸炎

毎年秋口から冬にかけてはノロウイルス感染症、冬から春にかけてはロタウイルス感染症が、まるでリープするかのよう流行します。

このふたつのウイルスは感染性胃腸炎の代表で、いずれも腹痛、嘔吐、下痢、発熱などを引き起こします。強い感染力を持ち、食品や器具を介し、空気中を漂って人から人へ伝染します。

かかってしまっても、効果的な薬がないため、予防がとても重要です。



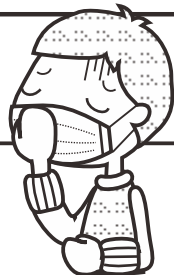


# ノロウイルス



症状は通常1~2日で治まりますが、症状がなくなっても便には1週間~1ヶ月程度ウイルスが残ります。

<b>症状</b>	吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・ 軽い発熱を伴うこともある  ※大人に比べ、こどもは嘔吐が 出やすく、回数は1日10回以上と なる場合もある
<b>かかりやすい 年齢</b>	すべての年齢層
<b>流行期間</b>	11月~1月ごろ
<b>感染経路</b>	経口感染が基本 ・ウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、 生または十分に加熱しないで食べた場合 ・ウイルスが感染した人が調理した汚染食品 を食べたり飲んだりした場合 ・感染した人の糞便や嘔吐物、感染した人が 触れたものに触れ、手指を介してウイルス が口に入った場合
<b>ワクチン</b>	ワクチンはないため 正しく予防することが重要

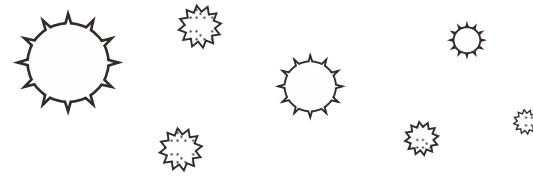


# ロタウイルス



激しい嘔吐・下痢による脱水で、入院となるケースも  
多くあります。また便の色が特徴的で診断基準の  
ひとつになります。大人は感染しても症状が軽く済む  
ことが多いです。

<b>症状</b>	嘔吐・下痢・ 酸味の発酵臭がある白色水様便 ・発熱(38℃以上)の頻度が高い  ※嘔吐の回数は1日3~6回程度
<b>かかりやすい 年齢</b>	6ヶ月~2歳を中心に、乳幼児に 多く発症
<b>流行期間</b>	2月~4月ごろ
<b>感染経路</b>	ノロウイルスと同じく経口感染が 多く、こども同士は特に感染しやすい
<b>ワクチン</b>	ワクチンあり 生後2ヶ月に他のワクチンとの同時接種が おすすめ ※ワクチンの種類によって2~3回接種 ※接種できる期間が決められており、 自費での任意接種となる



## ～ 自宅でのケアポイント ～

症状が治まるまで自宅でしっかりケアをして、  
安静に過ごすことが大切です。

### ●嘔吐がある場合

- ・嘔吐物が気管に入って窒息しないように、顔を下向きにし、吐きやすい体勢にしてあげます。
- ・いつ吐くかわからないときは横向きに寝かせましょう。
- ・寝具にはビニールシートをかけ、その上にタオルを敷くなどして、嘔吐物が布団に染み込まないようにしましょう。

### ●こまめに水分を補給

下痢と嘔吐で急速に水分が失われるので  
脱水症にならないようにすることが大切です。

☆水分補給は嘔吐後に勢いよく飲ませると、  
水分が刺激となるため、こまめに少量ずつ  
補給することが大切です。

湯冷ましや麦茶のほか、こども用の  
イオン飲料が体に負担がかからず、  
すばやく吸収されるのでおすすめです。



### 症状がひどい場合は受診しましょう

脱水症の疑いがあったり、症状が治まらない場合は、  
別の病気の可能性もあります。  
すぐに受診しましょう。

## ～ 家族への感染を防ごう ～

感染を広げないように適切な対応が必要です。  
また、症状が治まってからもウイルスが  
排出されます。継続して対処しましょう。

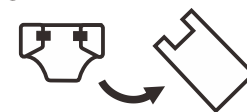
### ●手洗い

時間をかけて指と指の間も  
しっかりと石鹸で洗う



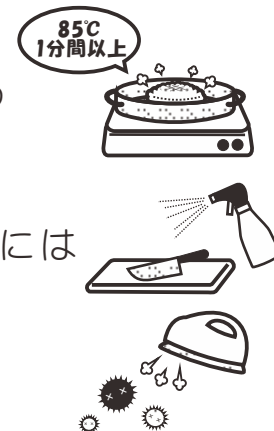
### ●便、嘔吐物の処理

大量のウイルスが含まれているため、  
速やかに密封し、処理する



### ●消毒

- ・食品は85℃以上の加熱を1分以上行う
- ・よく触れる場所、調理器具などは塩素系消毒液でこまめに消毒
- ・塩素系消毒液での消毒が難しいものには85℃以上の熱湯消毒やスチームアイロンでの消毒も効果的  
→詳しい方法は次ページへ



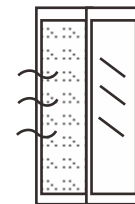
### ●感染した家族とは

なるべく同じ部屋で過ごさない

看護する人を一人に決めて、感染拡大を防ぐ

### ●換気

ウイルスが室内にとどまらないように、  
こまめに空気を入れ替える



## ～ 消毒の方法 ～

アルコール消毒は効きません。  
塩素系消毒液を使用しましょう。  
(作り方は次ページへ)



### □ 便や嘔吐物の処理

使い捨てのエプロン、マスク、使い捨てのビニール手袋を使用しましょう。  
次亜塩素酸ナトリウム0.1%(1000ppm)の消毒液を浸したペーパータオルで取り除き、すぐにビニール袋に入れて口をかたく閉じて分別します。

### □ 便や嘔吐物が付着した床やトイレ

次亜塩素酸ナトリウム0.1%(1000ppm)の消毒液をペーパータオルに浸して拭いた後、10分くらい置いてから水拭きをします。

### □ 汚れた衣類

次亜塩素酸ナトリウム0.02%(200ppm)の消毒液に30分ほど浸し、十分にすすぎ洗いを行きましょう。

### □ おもちゃ、調理器具

次亜塩素酸ナトリウム0.02%(200ppm)の消毒液に10分くらい浸してから水ですすぎます。

### □ ドアノブ、手すりなど

次亜塩素酸ナトリウム0.02%(200ppm)を浸した布で拭いた後、水拭きします。

## 家にある物で簡単にできる 消毒液の作り方

塩素系漂白剤の取り扱いに際しては、必ず「使用上の注意」をよく確認してください。

### 【材料】

- ① 塩素系漂白剤  
※成分に「次亜塩素酸ナトリウム」が含まれているもの
- ② ペットボトル(500ml、2L)
- ③ 水



### 【原液濃度6%の場合】

#### □ 次亜塩素酸ナトリウム0.1%(1000ppm)

水の入った500mlのペットボトルに、  
キャップ2杯分の漂白剤を入れる



#### □ 次亜塩素酸ナトリウム0.02%(200ppm)

水の入った2Lのペットボトルに、  
キャップ2杯分の漂白剤を入れる



### 誤飲に注意

飲料と間違えないように  
わかりやすく表記しましょう。

希釈せずそのまま使用できる消毒液も市販されています。  
作り置きが難しい場合などには活用してみましょう。  
用途によって濃度が異なりますのでよく確認してください。

