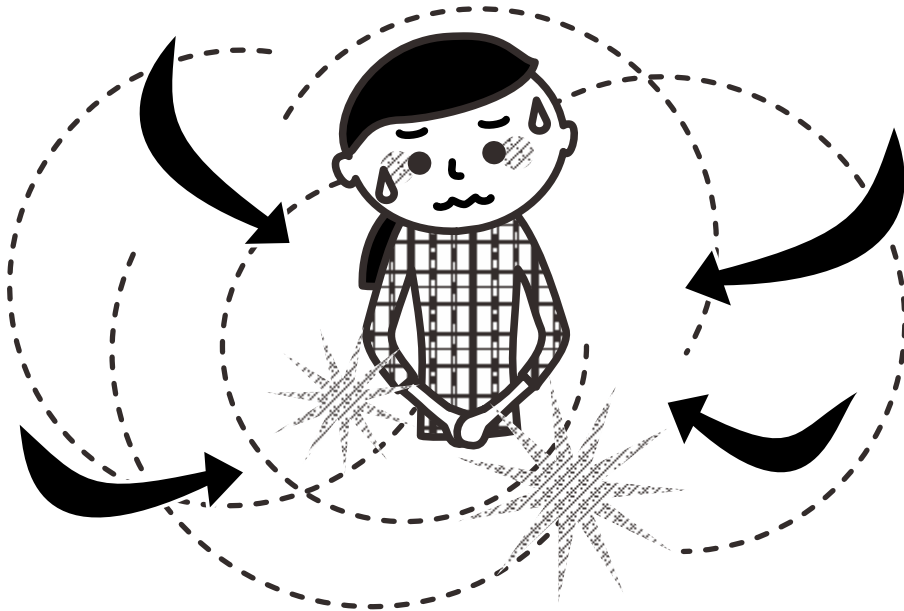


# 感染性胃腸炎



## 感染性胃腸炎にご注意ください

ウイルス・細菌・寄生虫などの病原体の感染により、嘔吐や下痢といった胃腸の症状が現れる感染症です。

お腹の風邪  
とも言われます



## 原因となる病原体は？

大きく分けて、**ウイルス性**と**細菌性**があります。ウイルス性胃腸炎は冬に多く発生し、細菌性胃腸炎は食中毒として夏を中心に発生が増加する傾向があります。2種以上のウイルスなどに重複感染することもあります。

### ウイルス

#### ロタウイルス

乳幼児の感染が多い

#### ノロウイルス

年間を通して発症する

#### アデノウイルス

乳幼児の集団感染が多い

#### アストロウイルス

乳幼児・高齢の人の集団感染が多い

### 細菌

#### 腸炎ビブリオ

海水程度の塩分を好む

#### 病原性大腸菌

O157など  
集団感染が多い

#### サルモネラ

動物から感染することもある

#### カンピロバクター

乳幼児や高齢の人は重症化しやすい

#### ウェルシュ

加熱に強く、酸素には弱い

## どんな症状？

感染すると潜伏期間を経てから、嘔吐・腹痛・下痢・血便・発熱が現れます。ウイルス・細菌の種類や個人差により症状の現れ方は異なりますが、重症化したり合併症によって死に至る場合もあります。



**O157の重症合併症とは**  
【溶血性尿毒症症候群】

発症後4～5日たって症状が落ち着いてきた頃から、頭痛・貧血・青あざ(血小板減少)・むくみ(急性腎不全)・意識障害・けいれんなどが起こり、命に関わる場合があります。



**乳幼児に多いロタウイルス**

白っぽい便・水のような下痢・嘔吐・発熱などが続きます。また、けいれん・肝機能の異常・急性腎不全・心筋炎などの合併症が起こると、命に関わる場合があります。

## 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品  
**げんき君** ホームページ

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 2017 11月号

Copyright © 2017 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>

# どこから感染する？

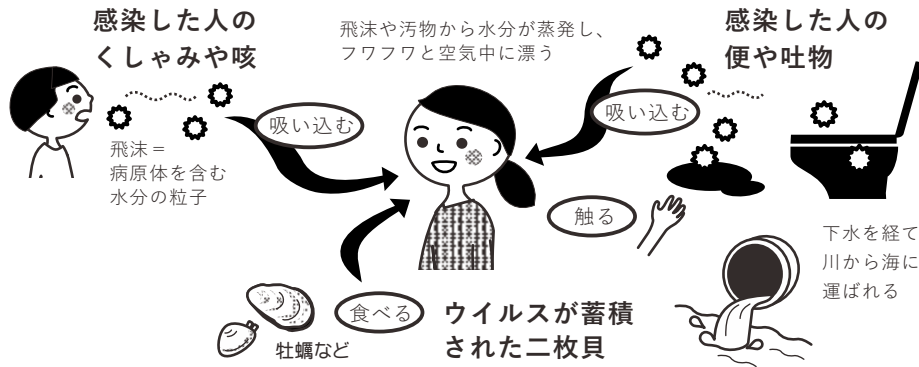
肉眼では見えませんが、身近な所に病原体は存在しています



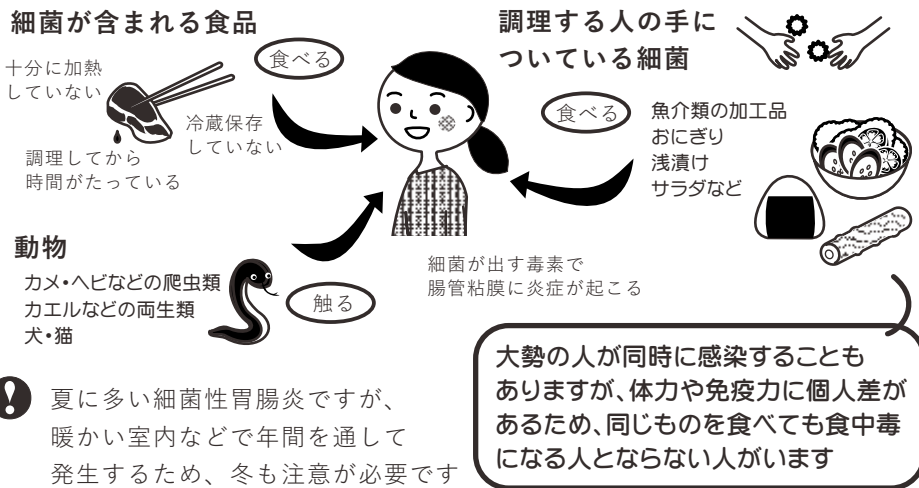
感染を起こすには様々なルートがあります。

- 「経口感染」食べ物に含まれる病原体から感染する
- 「飛沫感染」くしゃみや咳に含まれる病原体から感染する
- 「空気感染」空气中に漂う病原体を吸い込んで感染する
- 「接触感染」病原体で汚染されたものに触って感染する

## ウイルス性胃腸炎の主な感染ルート



## 細菌性胃腸炎の主な感染ルート



# \* 感染・発症を防ぐには

しっかり手洗いをする “手洗い”は最も効果的です

### 手の洗い方

トイレの後・調理や食事の前は特に念入りに

- 流水で目に見える汚れを落とす
- 石けんを泡立て手のひら・手の甲を洗う
- 泡の中で指先をくるくる
- 両手を合わせて指の間を洗う
- 指を1本ずつねじり洗い
- 手首も忘れずに
- 流水で十分にすすぎ、自分のタオルかペーパータオルで拭く

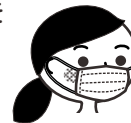


ペットや爬虫類に触れたら、よく手を洗う  
ペットの排泄物を素手で触らない

## 二次感染を防ぐ

ウイルスは特に感染力が強いので、人から人への感染にも注意しましょう

マスクをつける



うがいをする



同居している人が発症していたら

タオルやおもちゃを共有しない

- お子さんのおもちゃは 1日1回は除菌消毒する
- 洗えるものは洗う
- お風呂は湯船につかる前にシャワーで体をよく洗う
- 同じバスタオルを使わない

除菌消毒と部屋の換気をする

- トイレのドアノブを除菌消毒する
- タオルを清潔なものに取り替える

## 食事に気をつける

病原体をつけない・増やさないことが大切です ※外食や調理済みの食品を購入する場合、完全に防ぐことは難しくなります

肉・卵・魚介類の生食は控え、しっかり加熱する

85℃以上で1分間以上加熱する

調理器具はよく洗い、殺菌消毒する

まな板  
包丁  
ふきん  
菜箸

熱湯や漂白剤で殺菌する

食品は新鮮なものを買ひ、すぐに冷蔵庫に入れる

食べる直前・調理の直前に殻を割る

ひび割れない卵

生野菜は流水でよく洗う

加熱前の肉や魚は、他の食品に触れないようにする

肉を調理する前にサラダを作る

できるだけ作り置きはせず調理後は早めに食べる

すぐ食べない時はラップやフタをする

冷蔵庫で保存する

包丁・まな板は食材毎に使い分ける

## 免疫力を高める

免疫力が低下していると感染しやすく重症化しやすくなります

バランスのよい食事

主食 主菜 副菜

しっかり睡眠

体温を上げる  
・運動  
・入浴

ストレスをためない

腹式呼吸をする

## \* 感染性胃腸炎かな? という時は

…下痢や嘔吐があったら…

## 水分を摂る

嘔吐や下痢で失われた水分を補い、脱水症を防ぐことが第一です。水分補給には経口補水液が適しています。

嘔吐の直後は何も口に入れず、しばらくたって状態が落ち着いてから常温で少量ずつ飲む

### 経口補水液

スポーツドリンクと比べ、ナトリウム・カリウムなどの電解質濃度が高く糖質が少なめで、軽～中程度の脱水症状の回復に適しています。調剤薬局やドラッグストアで購入できます。



高血圧や腎臓病などで食事制限のある方は医師の指示に従って水分を摂りましょう。

## 刺激の少ないものを食べる

食欲がない時や吐き気がする時は、無理にいつもの食事をする必要はありません。

牛乳などの乳製品や刺激のあるものは腸に負担をかけるので回復するまでは控える

症状が和らいだら、胃腸にやさしいものを少しずつ食べましょう。

### 野菜スープ 味噌汁



具は食べずに上澄みだけを飲む

### やわらかく煮たうどん おかゆ・雑炊など



具はやわらかく味付けは薄くする

## 自己判断で薬を飲まない

下痢止めを使うと病原体の排出ができず、かえって治りが悪くなる場合があります。ウイルス性か細菌性が判断できない場合もあるため、市販の薬をむやみに服用するのはやめましょう。

水分補給をこまめに行い、症状が改善しない場合は医師の診察を受ける



薬は用法・用量を守り、正しく服用しましょう。

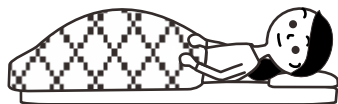
耐性菌を増やす恐れもあるため抗生物質などを必要以上に用いない

このような時は  
早めに受診を

- 嘔吐や下痢を繰り返している
- 発熱を伴う
- 水分を自力で摂れない
- 意識の低下
- けいれん

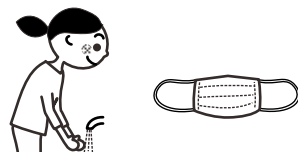
## 感染を広げない

医師の指示に従い、休養をとって外出を控え、安静に過ごしましょう。



病原菌が広がるのを防ぐため、手をよく洗い、マスクをつけましょう。

吐き気がある時は顔を横に向けて、吐物が気道に詰まるのを防ぐ



## 感染を広げない

吐物や便には、目に見えないウイルスや細菌が含まれているため消毒が必要です

### 消毒液の作り方

ノロウイルスやロタウイルスには**次亜塩素酸ナトリウム=市販の塩素系漂白剤**を使います  
(消毒用エタノールでは十分な効果がありません)

**消毒液0.1%**  
①水を半分ほど入れる  
②ペットボトルのフタ2杯(10ml)の原液を加える  
③500mlまで水を足す

**消毒液0.02%**  
①水を半分ほど入れる  
②ペットボトルのフタ1/2杯弱(2ml)の原液を加える  
③500mlまで水を足す

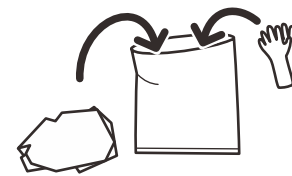
### 吐物の処理方法

吐物の片付けやトイレの掃除は速やかに行いましょう

使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用する  
新聞紙などをそっとかぶせ、消毒液0.1%を静かに注ぐ



広がらないように外側から取り除き、消毒液0.1%を入れたポリ袋の中に入れる



消毒液0.1%で拭き、最後に水拭きをする  
スリッパや靴の裏も消毒液で拭く

使った手袋やマスクもポリ袋に入れ、密封して捨てる



次亜塩素酸ナトリウムを使う時は「使用上の注意」をよく読み、取り扱いに注意しましょう。

### 消毒の方法

効果的な方法でしっかり消毒をしましょう

#### 吐物で汚れた場所 洗面所・トイレ・床・壁

消毒液0.1%をペーパータオルなどにたっぷり含ませて拭き、10分ほどたったら水拭きする

#### 吐物で汚れた衣類

まず消毒液0.1%に30分ほど浸けてから洗濯する

#### 食器・ふきん・調理器具

熱湯に1分以上浸ける、または消毒液0.02%に30~60分浸ける

#### 肌に直接触れるもの

衣類やシーツは洗った後、熱湯に1分以上浸けるか、スチームアイロンを1分以上あてるまたは消毒液0.02%に30~60分浸ける

#### おもちゃ

消毒液0.02%に30~60分浸ける

消毒液に浸けた後は、水で十分に洗い流しましょう。