

感染性胃腸炎

かかった時の対処法



感染性胃腸炎とは

ウイルスや細菌の感染によって、嘔吐や下痢などの胃腸の症状が現れる病気を言います。

原因となる病原体は、ウイルス・細菌・寄生虫・原虫・真菌などさまざまです。中でも代表的なのはウイルスと細菌によるもので、ウイルス性胃腸炎は冬場に多く、細菌性胃腸炎は食中毒として夏場を中心に発症が増えます。



ウイルス性の多くは非常に強い感染力を持つため、集団感染することがあります。

ウイルス▶ノロウイルス、ロタウイルス、腸管アデノウイルス
細菌▶病原性大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクターほか

主な症状

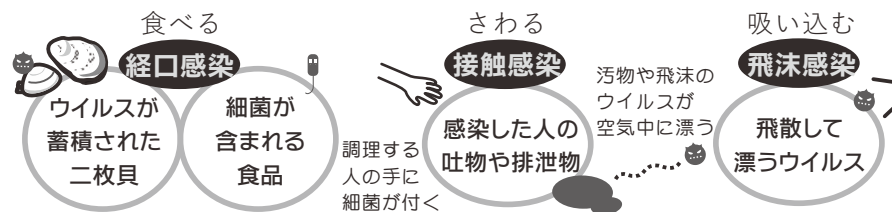
感染すると潜伏期間を経てから、嘔吐・腹痛・下痢・血便・発熱などが現れます。

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、脱水症や合併症によって重症化し、命に関わることもあります。



感染のルート

病原体は目に見えないため、いつの間にか感染が広まってしまう恐れがあります。その感染ルートは、食べものから「経口感染」、病原体が手に付いて「接触感染」、空気中から吸い込む「飛沫感染」といった、さまざまなケースが考えられます。



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



Seedling 2019 11月号

Copyright © 2019 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>

対処の方法

感染を広げない対処法のポイント

！最も重要なのは衛生管理！

手を念入りに
洗いましょう



- ＊トイレの後
- ＊汚物の処理後
- ＊調理する時
- ＊食事の前

病原体・
ウイルスを
消毒しましょう

- ＊トイレ
- ＊汚物で汚れた衣類
- ＊人が触れる場所
- ＊調理や食事に使うもの

嘔吐や排泄による汚物にはウイルスなどの病原体が大量に含まれているため、感染の拡大を防ぐためには「すばやく・適切に」処理することが重要です。

さまざまな病原体を除去するには「次亜塩素酸ナトリウム」での消毒が有効です。塩素系漂白剤を水で薄めて作ることができます。

ノロウイルスの消毒に使える

細菌の消毒には消毒用エタノールでもOK

消毒液の作り方

※濃度が約5%の塩素系漂白剤を使って、下記の表の割合で消毒液が作れます。市販の家庭用塩素系漂白剤の濃度は、約5%です。

汚物の処理用 (方法は3ページ)

0.1%(1000ppm)の消毒液

水	1L	2L	5L	10L
漂白剤※	20mL	40mL	100mL	200mL

2杯
500mLのペットボトルなら

- ①水を半分ほど入れる
- ②フタ2杯(10mL)の漂白剤を加える
- ③500mLまで水を足す

消毒・洗濯用 (方法は4ページ)

0.02%(200ppm)の消毒液

水	1L	2L	5L	10L
漂白剤※	4mL	8mL	20mL	40mL

半分弱
500mLのペットボトルなら

- ①水を半分ほど入れる
- ②フタ1/2杯弱(2mL)の漂白剤を加える
- ③500mLまで水を足す

塩素系漂白剤は取り扱いの注意をよく読んで守りましょう。皮膚の消毒には使用できません。作った消毒液は時間が経つと効果が失われるので、長期保存しないでください。

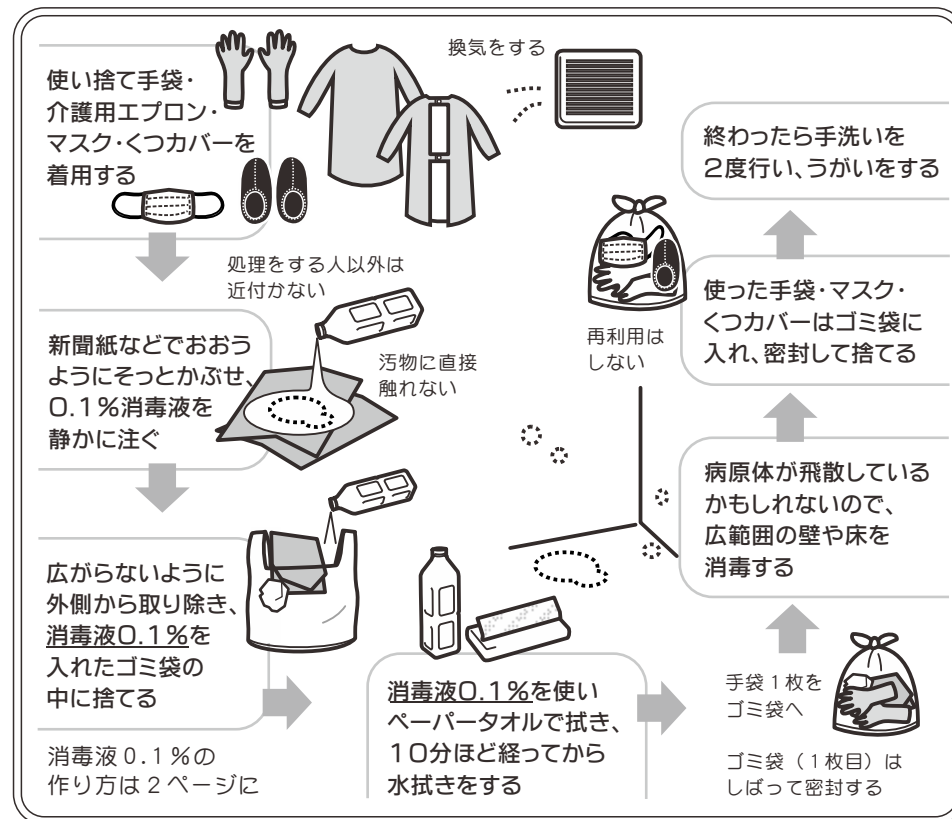
対処の方法

感染を広げない対処法のポイント

吐物・排泄物を片付ける

汚物が乾燥するとウイルスが空気中に舞い上がるので、片付けはコツをおさえて、できるだけ速やかに。

用意するもの	ペーパータオル 新聞紙(清潔な雑巾でも可)	ゴミ袋 大2枚	くつカバー 1組 (ポリ袋でも可)
消毒液	防水の手袋 2組	介護用エプロン 1枚	マスク 1枚
市販のもの または 漂白剤で作る	2枚重ねにする	衣服をおおえる サイズのもの	舞い上がった病原体を 吸い込まないように



対処の方法

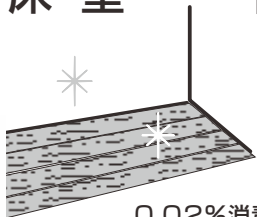
こまめな清掃と除菌で日頃から清潔に

消毒する

ノロウイルス・ロタウイルスには「塩素系漂白剤」または「85℃以上かつ1分以上の加熱」が有効です。

消毒をする時は必ず
・マスクと手袋を着用
・換気を忘れずに

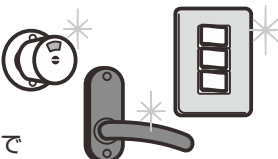
床・壁



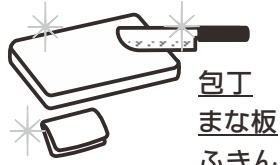
0.02%消毒液で拭いた後、水拭きをする

ドアノブ スイッチ

多くの人の手が触れる所



キッチン



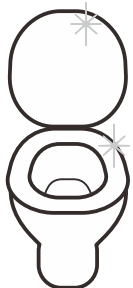
包丁
まな板
ふきん
熱湯に1分以上浸ける
または、0.02%消毒液に30~60分浸けてから水でよくすすぐ

トイレ

フタ 便座 床

0.1%消毒液で拭いた後、水拭きをする

感染拡大の原因になりやすいため念入りに



水を流す時はフタをしてウイルスの飛散を防ぐ

和式は床も消毒



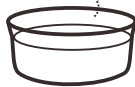
手を洗う
流し台も
洗浄・消毒

タオルを共用しない

洗濯



下洗い
付着した汚物はそと取り除き、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗い
水しぶきに注意!



0.02%消毒液に30~60分浸す、または熱湯に1分以上浸す

水で十分にすすぐ



すぐに洗えない時はポリ袋に入れて密封し周囲に付かないように

下洗いをした場所は0.02%消毒液で消毒し、洗剤を使ってよく洗う



洗濯しにくい布団などは0.02%消毒液を使って拭き、スチームアイロンを1分以上あてる、または布団乾燥機で高温殺菌する

塩素系の消毒液は漂白作用があるので、色柄物への使用は注意してください。また、この洗濯方法はデリケートな衣類には適していません。

ケアのしかた

重症化を防ぎ、早く回復するために

脱水症を防ぐ

嘔吐や下痢が続く時、最も心配なのは脱水症です。症状が落ち着いてきたら少しずつ水分補給を行い、脱水症を予防することが大切です。

水分の補給には



経口補水液

脱水症の予防には水分だけではなく、ナトリウム・カリウムなどの電解質も必要です。経口補水液は体に必要な電解質がバランスよく含まれ、体液を補うのに適した飲料です。

◎おすすめの飲み方

体重(kg)と同じ量(mL)を5分おきに飲む
または倍の量を10分おきに少しずつ飲む

経口補水液が手に入らない時に 経口補水液の作り方

水 1L
砂糖 40g
塩 3g } よく混ぜる



レモンやグレープフルーツなどの果汁を少々加えてもよい

こんな時は脱水症の可能性がります

軽い意識障害
微熱
めまい
血圧の低下
尿量の減少

ぼんやりして元気がない



水分を摂ってもすぐ嘔吐してしまう時は早めに受診する

吐物によって気道が塞がり、窒息を起こすことがあるので、よく観察することが大切です。

乳幼児の場合は、ジュースや牛乳などの濃い飲みものを与えたり、一気に飲ませたりすると、吐き戻してしまふことがあります。

子どもと高齢者は脱水症になりやすいので注意が必要

幼い子どもは水分代謝が激しいため、大人より体の水分が失われやすい傾向があります。水分の貯蔵庫である筋肉量が少ない高齢者も嘔吐や下痢による脱水症に注意が必要です。

回復期の食事

症状がひどい時期

最も症状が重い時は絶食し、水分はできるだけ摂りましょう。水分・電解質・塩分・ブドウ糖が同時に摂れるものが適しています。

経口補水液
スポーツドリンク

嘔吐や下痢の症状が強い時は何を食べても消化吸収されず、体力を消費してしまうだけになるので、無理に食べる必要はありません。

少し回復してきたら

嘔吐・下痢・腹痛が治まってきたら少しずつ食べましょう。様子を見ながら、まずは胃腸にやさしく、固形ではないものを中心に食べます。

おもゆ
番茶 重湯
すりおろしリンゴ
おかゆ 豆腐
ヨーグルト
ゼリーなど

熱すぎるものや冷えたものは胃腸の刺激になるため、リンゴ・ヨーグルトなどは常温に。固形の果物入りゼリーやコーヒーゼリーは避けましょう。ヨーグルトや豆腐でタンパク質を摂ると体力回復に効果的です。

平常時に近付いたら

食欲が出てきたら普通の食事に戻していきます。ただし、辛いもの、脂っこいもの、味が濃いものは極力控えて、消化のよいものをしっかり噛んで食べましょう。

雑炊 うどん
おかゆなど

お茶漬けやカレーライスなどをあまり噛まずに流し込んでしまうと胃腸に負担が掛かるため、よく噛んでから飲み込みましょう。キノコ・レンコン・ゴボウなどの食物繊維も控え目に。

胃腸にやさしいもの

重湯(薄いおかゆの上澄み)
おかゆ
すりおろしリンゴ
よく煮込んだうどん
味噌汁
野菜スープ
アイスクリーム
(脂肪分の少ないもの)



避けた方がよいもの

柑橘類のジュース
炭酸飲料
コーヒー
牛乳などの乳製品
アルコール
菓子類
食物繊維が多い野菜など
(キノコ・こんにゃく・海藻)



受診と休養

まずは安静に

栄養を十分に摂れない時は無理をせず、できるだけ体力を温存することが大切です。また、子どもや高齢の方、体力が低下している方は重症化する場合があるので医師の診察を受けましょう。

受診は
●内科
●消化器内科



ウイルス性に効果のある薬は現在ありません。症状を緩和するための対症療法を行い、回復を待ちます。

激しい嘔吐・下痢・脱水症状→輸液(点滴)

高熱・腹痛→解熱鎮痛剤など

体力や病状の回復には個人差があり、完全に治るまでに時間がかかる場合があります。

一般的に下痢・嘔吐などの症状が治まるのは、ノロウイルス・腸管アデノウイルスで3日前後、ロタウイルスで5~7日ほどが目安です。

市販の薬を安易に使用しない

下痢や嘔吐などの症状は、体の中に侵入した細菌やウイルスを排出するための防衛反応のようなものです。その症状を無理に止めてしまうと病原体が体内に残り、かえって症状が長引いたり重症化することも考えられます。薬はむやみに使用せず、まず専門の医師・薬剤師に相談しましょう。

欠勤・欠席は勤め先や学校の指示に従う

感染性胃腸炎の症状は個人差があり、インフルエンザのような出席停止期間は定められていません。各々に対応は異なるため、欠勤・欠席日数について勤務先や通学先などに確認し、判断しましょう。

