

こどもの病気対策法^{⑫③}

ー 冬に流行する嘔吐・下痢症(ウイルス性胃腸炎)ー

小宅医院 小宅民子

冬にはやる嘔吐、下痢のほとんどがウイルスによるもので、ロタウイルスとノロウイルスが代表です。

ロタウイルスは冬から春に流行し、2歳までの乳幼児に多く感染します。白色やクリーム色の下痢便が特徴的です。ノロウイルスは主に冬に流行し、子どもから老人まで感染します。

ウイルスがついた食物や、便や吐物にふくまれるウイルスが手指を介して口に入ることでうつります。また、吐物や排泄物が乾いて空気中にまいたがり、そのウイルスを吸い込むと感染します。

潜伏期間は約2～3日で、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等の症状があらわれます。嘔吐や下痢が続くと脱水やけいれんをひきおこし、入院が必要となります。また、下痢が治まった後も2～5日は感染力が残っています。

ウイルスによる嘔吐・下痢症には特效薬はありません。

脱水にならないように水分補給が重要です。飲む点滴(ORS)、小児用のイオン飲料(ソリタ顆粒など)や経口補水液(OS-1など)を少量ずつ飲ませましょう。

感染を予防するためには、手洗いを行い、食品はしっかりと熱を通して食べるようにしましょう。吐物や排泄物を処理するときは、使い捨て手袋やマスクを用い、乾かないうちにすばやく処理し、消毒しましょう。ノロウイルスはアルコール消毒が無効です。熱湯(1分以上)や、次亜塩素酸ナトリウムで消毒して下さい。多くの人が触れるドアノブや手すりなどはこまめに消毒しましょう。

ロタウイルス胃腸炎はワクチンで予防ができます。生後6週から接種可能で、4週以上あけて2～3回接種します。津久見市ではロタウイルスワクチンは全額助成の対象となり無料で受けられます。

嘔吐・下痢症の5つのポイント

- ・ 主な原因はロタウイルス、ノロウイルス。
- ・ 症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱。
- ・ 脱水予防のため水分補給が必要。

＜飲む点滴(ORS)の作り方＞

水 1000ml

塩 小さじ1/3杯

砂糖 大さじ4杯と小さじ1杯

- ・ ノロウイルスは、熱湯(1分以上)や次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。
- ・ ロタウイルス胃腸炎は、ワクチンで予防できる。

