



早いもので今年もあと1か月になりました。最近は朝晩に冷え込むようになり、寒暖の差で体調を崩してしまいがちです。冬の感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

●● 感染性胃腸炎 ●●

感染性胃腸炎は、ウイルス(ノロウイルスやロタウイルスなど)や細菌の感染によって起こる胃腸炎です。吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

ウイルス性胃腸炎の場合は、ウイルスに直接効果のある薬はありません。自分の免疫の力とともに対症療法で徐々に改善することが多いです。下痢や嘔吐が続くことで体の水分と一緒に排出されてしまい、脱水症状を引き起こす場合がありますので、水分が摂れていない、何か口にするとすぐに吐いてしまうなど症状が続くようであれば、早めに受診するようにしましょう。

また吐物や便にはウイルスが含まれているので、適切な処理(ビニール手袋を使用し、塩素系漂白剤を薄めたもので消毒)をし、片付け後は手洗い・うがいをしましょう。症状が回復しても、その後10日間程度は糞便中にウイルスが排出されるため注意が必要です。

下痢をした時は

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。

