



冬は胃腸炎に要注意！！

冬は感染性胃腸炎のシーズンで、下痢や嘔吐などの症状が増加します。

感染性胃腸炎には細菌性胃腸炎とウイルス性胃腸炎がありますが、冬場に増えるのはウイルス性胃腸炎です。

ノロウイルス感染症とロタウイルス感染症が大多数を占めます。

<症状>

嘔気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱が主な症状です。

ロタウイルスでは白い下痢便が特徴的です。

<潜伏期間>

24～48 時間と比較的短いです。



<治療>

経口補水液などの水分補給をし、脱水を防ぐことが一番の治療になります。食事ができるようになれば、刺激物や脂物を避け少量ずつお腹に優しい食事を心がけましょう。



⚠ 水分補給のポイント ⚠

胃腸炎のときは消化機能が十分に働かないため、一度にたくさんの量を飲むと下痢や嘔吐を繰り返してしまいます。

一口ずつ、なるべくゆっくりと少量ずつ飲むことが大切です。

<感染対策>

- ・トイレのあと、食事・調理の前は石鹸と流水で十分に手洗いをする。
- ・感染者の便や嘔吐物は直接触らず、必ず手袋とマスクを装着し、塩素系漂白剤で消毒をする。
- ・ウイルス拡散を防ぐために部屋の換気をする。
- ・症状が治まっても、3週間程度は便中にウイルスが含まれることがあるので、手洗いはしっかりしましょう。

家庭用漂白剤を使った消毒液の作り方



●作り方

水 500ml に漂白剤(濃度 5%タイプ)をペットボトルのキャップ **1 杯**または **2 杯**

※ペットボトルのキャップ 1 杯＝約 5ml

使用例・・・**1 杯** ドアノブ、テーブルなど手がよく触れる場所

2 杯 吐物や便などがついた床、衣類など



●使用方法

ペーパータオルに液を染み込ませて拭いた後、水拭きをする

※消毒液を使うときは、必ず手袋・マスクを装着し、部屋の換気をしましょう

明石市ホームページ 吐物処理方法参照

嘔吐、下痢、発熱などの症状があり、当院受診を希望される方は
感染対策のため、受診前に電話での連絡をお願いします。