

冬にみられる下痢症について

下痢というと梅雨時の食中毒が思い浮かびますが、感染性胃腸炎と呼ばれる冬に多く見られるものがあります。特に11〜12月頃からのノロウイルス食中毒や1月頃からはロタウイルス感染症が多くみられます。ノロウイルス食中毒は最近かなり多くみられるようになってきました。

感染性腸炎の症状は、発熱、下痢、嘔吐です。疾患によって異なりますが、ロタウイルスがより重症で、高熱がでることが多く、嘔吐や下痢も激しく、容易に脱水症になりやすい傾向があります。ノロウイルスは、症状は同じですが、より軽症であることが多いようです。しかし、乳幼児では重症になることもあります。

感染性胃腸炎の問題は、嘔吐や下痢によって水分が失われ、脱水症になることです。脱水症になると、顔色が悪くなり、元気が機嫌も悪くなります。嘔吐が早期に解消して水分摂取ができるようになれば問題はありませんが、失われる水分が多く傾向的に摂取できないようであれば、点

滴が必要になります。

排泄物を介して感染が広がるため、排泄物の処理には十分な注意が必要です。とくに、吐物や便に触れないようにすることが重要で、手袋を使うとかの工夫も必要です。また通常の感染症の予防のためには、マスクや十分な手洗いも重要です。ノロウイルスは、二枚貝が原因となると言われていますが、85℃以上で1分間加熱すると感染性はなくなると言われています。

下痢の治療の中心となるのは食事療法で、お薬は補助的要素が強くなります。脱水症の予防と治療は、お腹を休ませることと水分の補給が基本です。腸を休ませるためには、消化吸収がよく、あまりお腹に停滞しないものを与える必要があります。それで最も適しているのが炭水化物で、昔から下痢をするとお粥を食べるのは、そのためです。ミルクは消化も吸収もよく作られています。下痢のときには必ずしも良いものとは言えません。与える場合は1/2〜2/3

3程度に薄めてください。

下痢の治療にいくつかの誤解があります。「水分を取ると下痢がひどくなるので水分を与えない」といわれることがありますが、それは間違いです。腸から体内の水分がどんどん失われていくので、塩分を含んだ水分を補給することが大切です。補給する水分として最も良いものは、経口補液剤(ORS)ですが、大量でない場合は子ども用のイオン飲料でも構いません。もちろん、経済効率も考えて普通のイオン飲料でもかまいませんが、念のため医師に相談してください。

下痢をしている時は、飲みたいだけ十分な水分を与えることが大切です。症状の経過に十分注意を払い、顔色が悪く元気がない、ぐったりしているなどの症状がみられた場合には、早めに小児科の受診を心がけてください。



Profile

川村和久

小児科専門医

【かわむら・かすひさ】仙台市在住
医療法人社団かわむらこどもクリニック院長。日本一の小児科サイトを運営する、言わずと知れた小児科専門医。「お母さん達の心配・不安の解消」を理念に、日々の診察にあたって。宮城県小児科医会理事。2001年には医師として大変名誉のある日本小児科学会パネリストとして選ばれる。

【川村先生の取り組みをNHKテレビが放映】
*3/10 NHK教育「ETVワイド ともに生きる」
医師と患者のコミュニケーション～心通う医療のために～
*4/17 NHK総合「生活ほっとモーニング」
<http://www.kodomo-clinic.or.jp/>

