



健康コラム／名医が語る・お母さんへの手紙

感染性胃腸炎について

例年ノロウイルスとロタウイルスによる感染性胃腸炎は秋から冬にかけて流行しますが、今年は春（4月）になっても流行が続ぎ、ロタウイルス感染症が中心です。

経口感染が主な経路で、潜伏期間は24～48時間、症状は嘔吐と下痢と発熱です。ロタウイルス感染症は下痢と嘔吐が激しく、40度以上の高熱を伴うこともあり、下痢が改善するまで1週間ほどかかることがあります。米のとぎ汁のような白色の下痢便から、白色便性下痢症とも言われていました。一般には1歳児を中心として感染しますが、保育所、幼稚園などの小児だけでなく、家族内や老人施設など成人でも集団発生することがあります。ノロウイルスは少し年齢が高い子どもに多く見られ、同様に集団発生が問題になります。

ノロウイルスは牡蠣などの生食による食中毒が有名ですが、ヒトからヒトへ感染することが集団感染の原因です。便1gには10億個のウイルスが排泄され、そのうち10個が口からはいれば症状が出るほどの強い感染力が問題です。ウイルスは環境の中で安定なため、汚染された

水、食物、汚染された環境（食器、ドアノブ等）を触った手からも感染します。

治療の基本は、水分の補給です。ちなみに嘔

吐や下痢は、必要な生体の防御反応と考えられています。身体に悪影響を及ぼすウイルスが口から入れば排泄するために嘔吐が起こり、入ってしまったものを外に出すために下痢が起こるのです。気持ちが悪いつきに吐くとすっきりする、急にお腹が痛くなると下痢をすると腹痛が治ることは、時々経験することでしょう。無理に吐き気や下痢を止めること、ウイルスの排出が遅れ症状が悪化することもあります。という理由から、安易に吐き止めや下痢止めを使用することは正しいことではありません。最近、経口補水療法というのが注目され、下痢や嘔吐がみられた時には経口補水液（OS-1）等を使って、少量を頻回に与える方法が効果をあげています。下痢のみの時には、症状出現後早め（2～4時間）に、50～150mlを頻回に与えます。嘔吐があっても、1回5mlを5分ごとに頻回に与えることが勧められています。嘔吐が止まらない、顔色が悪い、ぐったりするなど症状の時には、小児科を受診してください。

い。飲ませると下痢するから飲ませないというのは間違いで、出た量だけ、好きだけ飲ませるのが基本です。最近は食事やミルクを早めに与えることが勧められています。無理をしない事が肝心です。イオン飲料やスポーツドリンクは塩分の濃度が低いため、嘔吐や下痢の治療には好ましくないとされています。

感染予防の基本は手洗いです。吐物や下痢（特におむつ）を扱う時にはマスクと手袋を着用しましょう。アルコールや逆性石鹼の殺菌効果は期待できないため、調理器具、おもちゃ、衣類、タオル等の殺菌には、熱湯（85℃以上で1分以上の加熱）あるいは0.05～0.1%の次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤を50倍～100倍に薄めて）を使用します。乾燥したウイルスは空気中に漂い、感染の原因となるので、汚染物を乾燥させないようにすることも重要です。しっかりと予防対策を講じて、ヒトからヒトへの感染を防ぎましょう。

かわむらこもクリニックでは「すべての子どもたちにすべてのワクチンを」の活動をしています。子どもも手当ての使用目的をワクチンに考えて、子どもも手当てとワクチンに関するアンケートを行っています。携帯のQRコードから入れますので、ご協力（HP）からでも可能をお願いします。



小児科専門医 川村 和久

仙台市在住。医療法人社団かわむらこどもクリニック（仙台市）院長。日本一の小児科サイトを運営。「お母さんの不安・心配の解消」を開業理念として、様々な子育て支援活動に取り組んでいる。院内報、HP、医療相談、育児サークルなどのユニークな活動が評価され、第1回広報企画賞受賞（NPO HIS研究センター）。生活はっとモーニング（NHK）等で、活動が紹介。仙台小児科医会会長。宮城県小児科医会副会長。日本外来小児科学会理事。<http://www.kodomo-clinic.or.jp/>