



夏の胃腸炎



多くのウイルスは寒くて乾燥した環境を好むため、冬に風邪（普通感冒）やインフルエンザが大流行しますが、なかには暑くて湿度が高い夏の環境を好むウイルスもいます。代表的なウイルスとしてはエンテロウイルス（コクサッキーウイルス、エコーウイルスなど）やアデノウイルスです。

エンテロウイルス のどだけでなく腸でも繁殖するため、発熱やのどの痛みに加え下痢や腹痛など腸の症状を訴えるのが特徴です。夏風邪はお腹にくるといわれるのはこのウイルスに感染したケースが多いです。

アデノウイルス 呼吸器と腸で繁殖し、発熱やのどの痛み、激しい咳が出るのが特徴です。咽頭結膜炎や咽頭炎を起こすケースもあります。

しかし上記のウイルスに対しての治療法は特に大きく変わるわけではありません。対処療法（症状に合わせた治療法）を行うことが一般的になります。

夏風邪による下痢は、腸内のウイルスを便といっしょに体外に排泄しようとして起こる症状です。下痢止めを飲むことでウイルスが排泄されず、夏風邪の回復が遅れることもあります。また下痢のときは脱水症状を起こしやすいので、水分の補給を忘れずに行いましょう。



胃腸炎にかかった時の食事と水分摂取方法

嘔吐した直後は飲んだり食べたりせずに胃腸を休め、寝かせてあげると良いでしょう。吐き気がなくなれば（1時間後くらいが目安）、1回5cc程度（スプーン1杯程度）の量を10～15分間隔で水分補給しましょう。

「少量頻回」の方法で行っていても嘔吐する場合は、吐き気止めの坐薬を使用し、座薬を入れてから30分から1時間は「飲まない、食べない」、時間がたてば「少量頻回」を行ってみましょう。

水分をいくら飲んでも吐かなくなれば、お米（お粥）、パン、うどんなどの穀類をいつもより柔らかく煮て与えましょう。但し、食べられるようになっても、胃腸の働きは100% までには回復していませんから、少量ずつ始めましょう。

乳児の場合は、母乳は飲んでも大丈夫ですが、嘔吐した直後はお腹を休める必要があるため1～2時間は授乳を控えましょう。母乳自体は胃腸には良いのですが、1回に飲む量が調節しづらいのが難点です。1回の授乳時間を短めにする、搾乳して少しずつ与えるなどの工夫をしましょう。

粉ミルクの濃さはいつも通りでよいですが、この時も1回のミルク量は少なめにしておきましょう。