



# 感染性胃腸炎



2023.1.1

感染性胃腸炎はウイルスや細菌によって起こる胃腸症状の総称で、年間を通じて存在する病気です。夏は腸炎ビブリオや病原性大腸菌などの細菌による感染、秋～冬で代表的ものはノロウイルス、冬～春はロタウイルスがあります。

感染性胃腸炎の病原体のひとつであるノロウイルスは、感染力が非常に強く、食物・人などから感染し、家庭内や集団生活の場で広がることもあります。今回はこのノロウイルスを中心にお話しさせていただきます。

## 症状・治療方法

感染した後、24～48時間の潜伏期間を経て、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等の症状が出ます。通常、1～2日程度で回復しますが、乳幼児や高齢者では、脱水など重症化することもあるため注意が必要です。

嘔吐や下痢は体がウイルスや細菌を出そうとしているために起こります。基本的に薬で症状をとめる必要はありません。

## Q&A

### 胃腸炎の予防方法は？

手洗いうがいをこまめにしましょう。

ノロウイルスは生存性が非常に強く、汚染物の消毒の際は85℃～90℃で90秒以上の加熱または塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム）による消毒が効果的です。消毒後は水拭きをして消毒剤をよく拭き取ってください。

### 下痢でおしりが荒れてしまいました

下痢はアルカリ性のため、弱酸性のお肌が荒れてしまうこともあります。さらに小さいお子様はオムツで肌は常にしめった状態なので、おしりふきの摩擦でも刺激になります。下痢が頻回の場合はぬるま湯で優しく洗う、オムツをこまめにかえる、亜鉛華軟膏やプロペトで皮膚を保護してあげるなどしましょう。おむつかぶれの赤みがひどい場合は受診をしてください。

### 食事や水分がとれないがどうしたらいい？

胃腸が弱っている時に一度に多くの食事や水分を飲むと嘔吐してしまうことがあります。食事は消化の良く刺激の少ないものにし、脱水にならないようこまめに水分補給をしましょう。例えば5分おきに小さじ一杯の水分を与える等して、脱水にならないようこまめに水分をとることを心掛けましょう。症状が長引いている、ぐったりしている等ご不安な場合は医師に相談してください。

