



感染性胃腸炎

細菌性胃腸炎

- ・サルモネラ菌
- ・カンピロバクター
- ・病原性大腸菌 など

ウイルス性胃腸炎

- ・ノロウイルス
- ・ロタウイルス
- ・アデノウイルス など

感染経路	<ul style="list-style-type: none"> ●感染している人の便や嘔吐物に含まれる病原体が口に入ったり、病原体を含む食品を食べた場合に感染する ●嘔吐物が乾燥し、空気中に浮遊したウイルスを吸い込むことで感染することもある
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●突然の吐き気や嘔吐 ●水様性の下痢が頻回に見られ、数日続く ●発熱やけいれんを起こすこともある
予防法	<ul style="list-style-type: none"> ●病原体を「つけない・増やさない・やっつける」ことが大切 ●調理の時、食事の前、トイレの後には、石けんと流水でしっかり手を洗う ●食品の中心部までしっかり加熱する ●生ものを扱った調理器具は、しっかり洗浄する
治療法	<ul style="list-style-type: none"> ●脱水を防ぐ ●吐き気などの症状をやわらげる対症療法 ●無理に下痢をとめず、整腸剤を使用することが多い

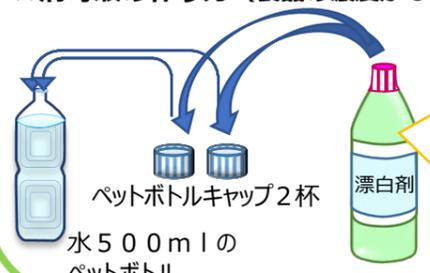
質問その①
 脱水にならないか心配で、水分をとらせるとすぐに吐きました。どうしたら良いですか？

脱水を心配して、吐いた後すぐに水分を与えると、その刺激で嘔吐を繰り返すことがあります。
最後に吐いてから1~2時間は、何も飲ませずに様子をみましょう。
 吐き気が落ち着いてきたら、スプーン1杯程度のお茶や湯冷ましなどの水分から始めます。
 それでも吐かなければ、子ども用のイオン飲料や経口補水液などを、**5~15分ごとにゆっくり繰り返し飲ませます。**吐くことなく飲めるようなら、1回に与える量を増やしていきましょう。



質問その②
 子どもが感染性胃腸炎と診断されました。どのようなことに気をつけたらいいですか？

家庭内で感染が広がらないように注意します。嘔吐物やオムツの処理をする時は、**必ず換気をし、使い捨て手袋やマスクを着用**しましょう。
 アルコール消毒では効果がありません。家庭用塩素系漂白剤(ハイターやブリーチなど)に含まれている**次亜塩素酸ナトリウムが有効**です。皮膚には使えないので注意しましょう。
 ★消毒液の作り方(製品の濃度が6%の場合)



製品により、原液の濃度が異なるため、使用する製品の用法・用量に従いましょう。

消毒用アルコール

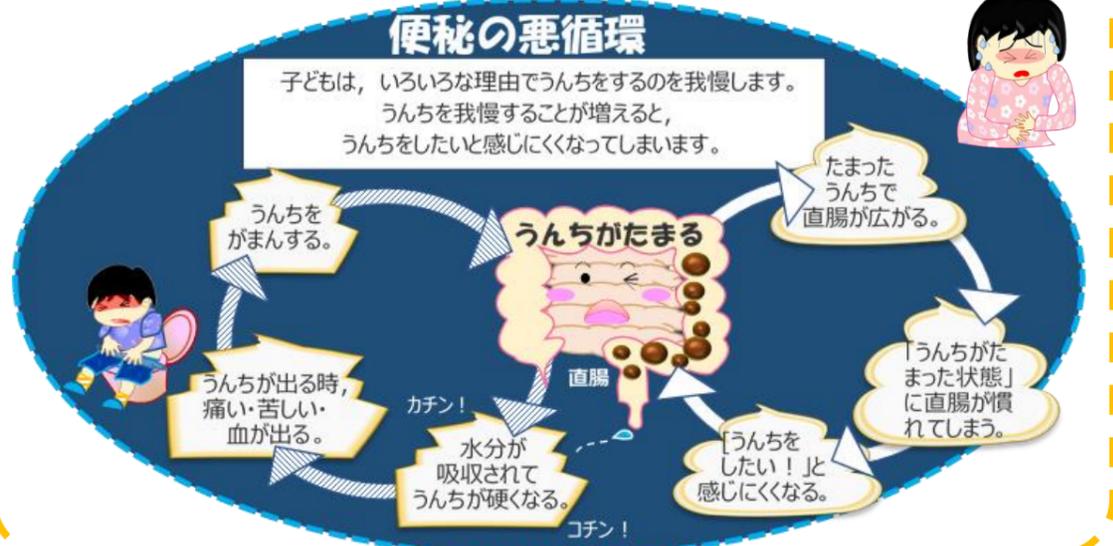
乳児期は、母乳やミルクから離乳食へと食事の形態が変わる時期です。特別な理由なく便秘になることも多く、哺乳量や食事量の不足が便秘の原因になることがあります。イヤイヤ期の子どもは食に対してのこだわりが強くなったり、偏食気味になったりすることが便秘に影響します。便秘の発症のピークは、トイレトレーニングの時期と言われています。

便秘

- 便秘のサインかも？**
- ・うんちをすることを嫌がる
 - ・うんちを我慢する
 - ・ねっとりしたうんちが少しずつ、または大きめのかたまりで出る
 - ・トイレを嫌がって、オムツにうんちをする
 - ・おならの回数が多い
 - ・おならのにおいが強い
 - ・理由がなく不機嫌になる、食欲がない

質問その① 便秘になると何が悪いのですか？ 受診をした方がいいですか？

乳幼児期から、うんちを出すための排便機能が育っていきます。この排便機能は、うんちが腸に溜まっている感覚やうんちを出すための脳からの指令など、とても複雑です。便秘が続き慢性化してしまうと、排便機能が正常に育たず、大人になっても便秘で苦しむことになりかねません。便秘の悪循環にならないよう、医師に相談しましょう。



質問その② 便秘の治療とはどんなものですか？

- 生活習慣を見直そう！**
 うんちはなるべく我慢せず、すぐにトイレに行くことを心がけましょう。早寝早起きをして、朝食をしっかり食べ、ゆとりをもって**トイレに座る習慣**をつけましょう。
- いろんな食べ物を食べて、よいうんちをつくらう！**
 腸の中のうんちの量が少ないと、うんちはお腹の中に長くどまってしまう、硬いうんちになってしまいます。**豆や根菜、イモ類などの野菜、果物、海藻類などの食物繊維を含む食品がおすすめです。**
- 薬物療法**
 うんちをやわらかくしたり、腸の動きを活発にする作用の薬を使います。薬を使うことでクセになるのではないかと心配されることがありますが、そんなことはありません。**「便秘ではない状態」を続けることで、正常な排便機能が育ちやすくなります。**

下痢の時の食事について

基本的には、「**大人がお腹を壊した時に、どんなものが食べたいか**」を考えてみましょう。一般的には、ご飯やうどんなどの炭水化物、脂肪分の少ない魚や肉類、スープ、バナナやリンゴなどの果物、やわらかく煮た野菜などが食べやすいでしょう。
 経口補水液は「理想的」な飲み物ですが、他のものが飲めるのなら無理に飲む必要はありません。糖分の少ないジュースや油分の少ないスープでも構いません。
母乳はそのまま継続して問題なく、ミルクを与える場合も、薄める必要はありません。

おすすめの食品	避けた方がよい食品

