

急性胃腸炎、嘔吐下痢症について

①

急性胃腸炎・食中毒 一家でできる治療・対策

● 症状：

嘔吐、下痢、腹痛。ほとんどは短期間（通常2～3日）で自然に治癒する。

● 原因：

冬はウイルス（ノロウイルス、ロタウイルス）、夏は細菌（カンピロバクター、病原性大腸菌、サルモネラ菌など）が多い。

調理が不十分な食品や傷んだ食べ物が原因の場合、食中毒といいます。

これまで国内外で多くの集団食中毒が報告されている。

平成23年、ユッケが原因の食中毒（病原性大腸菌O111）で117人が感染し、5人の死者を出したことは記憶に新しい。

● 家でできる治療：



水分の摂取＝脱水症の予防（水、お茶と*経口補水液）。



下痢止めを飲まない（下痢＝細菌や毒素を体の外に排出することを止めない）。



症状が改善するまで、食事を控える（消化管が機能障害を起こしているため、食物が入ることにより下痢や嘔吐が一時的に悪化するため）。

● 人に感染させない：

排便後の手洗い。

便や吐物で汚染した下着やシーツは、**塩素系の洗剤に浸してから洗濯機に入れること。



急性胃腸炎、嘔吐下痢症について

②

● 病院を受診するタイミング：



水分が全く取れないほど吐き気がひどいときは、病院で点滴をしてもらうこと。
(脱水症から全身状態が悪化し長期化することもあるので)



家で1～2日間様子を見て症状が改善しない場合、急性虫垂炎や胆嚢炎などの可能性があります。また出血を伴う下痢の場合も医療機関を受診してください。

*経口補水液：水分に加え食塩とブドウ糖を補給するための飲料。

例：OS-1など。薬局等で販売している。

**塩素系の洗剤：

原液濃度5%の場合、ペットボトルのキャップ半分程度(2cc) + 水で500ccに薄めます。(0.02%に濃度を調整)

汚染した衣類は15分程度浸して、流水ですすいだのちに洗濯機に入れてください。