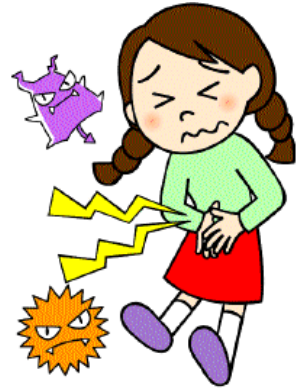


感染性腸炎について

米の山病院小児科部長 田島 重吉

感染性腸炎とは、ウイルス（ロタウイルス・アデノウイルス・ノロウイルスなど）や病原性大腸菌（サルモネラ・O157 など）、赤痢などの細菌が原因となって胃や腸が炎症をおこす病気です。頻度はウイルス性のものが多く、細菌性では粘血便を伴うことが多いです。

病原体によって症状は違いますが、突然吐き始めて、続いて水のような下痢が頻回に現れ、高熱が出ることもあります。順調にいけば、数日から1週間で回復します。



家庭での対応については以下のことに気をつけてください。

1. 吐いた時の対応

- * 吐いた時は、水分を欲しがっても1～2時間は何も与えないで様子をみましょう。
- * 牛乳・ヨーグルトなどの乳製品は吐きやすいので、与えないようにしましょう。
- * 吐き気がおさまったら、お茶・さ湯をコップに4分の1入れ、少量ずつ飲ませて様子を見て下さい。コップ半分以上を一度に与えると吐きやすいので注意して下さい。

2. 脱水を起こさないようにするために

消化の良いものを与え、水分・適当な塩分・糖분을補給することが大切です。

消化の良いもの

- * おかゆ(薄塩味にすると塩分・水分の補給になります)
- * 野菜スープの汁、麩(ふ)、うどん・そうめんの煮込み、白身の魚の煮付け
味噌汁の汁、豆腐、野菜のうらごし、つぶしジャガイモ
- * りんごの汁
吐いたり、下痢しやすいので、与えてはいけないもの
- * 牛乳、ヨーグルト、ヤクルト、プリン、ジュース、お菓子、冷たいもの
- * みかん、いちご、バナナ、柿、梨、りんご
- * 油もの、肉類、繊維性の野菜(にんじん・たまねぎ・青物野菜)

3. 水分補給について

脱水の時には、水分だけでなく、電解質(塩分・カリウム)も失われますので、お茶・さ湯だけでは不十分です。以下のものを飲ませながら、あいだでお茶・さ湯を欲しがるときだけ与えてください。



野菜スープの汁・うどんの汁・すまし汁のようなスープ
手作りのジュース

さ湯：1000cc 塩：1～1.5g(2つまみ)

砂糖 20～30g(4本指のスコップ1杯)

オレンジ・レモンのしぼり汁

ソリタ水

ソリタ顆粒1包を100ccのさ湯にとかして飲ませます。

薬局で買えるアクアライトやOS1も利用してください。

4. 以下の時には早めに受診してください。

- * 激しい嘔吐を繰り返し元気なく、ぐったりしてきた場合
- * 唇が乾いて、おしっこが少ない場合