

嘔吐・下痢症が流行っています。

毎年この時期なると下痢や嘔吐で来院する乳幼児が多くなってきます。今年も10月頃から増えてきました。昨年は新型インフルエンザ流行のためか余り目立つ事がなかったのですが、今年はや要注意です。

嘔吐・下痢症は、「**感染性胃腸炎**」とか「**急性胃腸炎**」とか「**ウイルス性胃腸炎**」など色々な呼び名があります。一方、感染性に対しては感染しない胃腸炎もありますし、急性に対して慢性、ウイルス性に対して細菌性があります。最近流行っているのは、全国的に「**ウイルス性胃腸炎**」の一つである「**ノロウイルス**」による**感染性胃腸炎**です。

潜伏期間は1~2日で、吐き気、嘔吐、下痢が主な症状です。また腹痛、頭痛、発熱、悪寒、筋肉痛、倦怠感を伴う事もあります。

感染経路は2つです。①**人から人への感染**：患者の吐いた物や便から、②**食中毒**：汚染された貝類からの経口感染です。

治療法は、「吐き気止め」や「下痢止め」「整腸剤」などの対症療法が主です。残念ながらまだインフルエンザのような抗ウイルス剤（タミフルなど）はありません。乳幼児で気をつけなくてはならないのは、脱水症です。中等度の脱水症の場合は点滴を行うこともありますが、一般的には口からの水分補給で十分です。

感染症で一番大事なことは、感染しないように予防対策が基本です。

- ① **まず「入念な手洗い」です。**トイレの後、排便の世話の後や水道の蛇口、トイレのノブにも注意が必要です。
- ② **次に「適切な排泄物の処理」です。**吐いた物は、マスクと手袋を使用してペーパータオルで静かに拭き取ります。取り残

した吐物が乾燥するとウイルスは容易に空中に舞い、口に入ってきます。

おむつ交換は、掃除（消毒）しやすい所でやり、敷物が汚れたらそのまま捨てる事です。下痢のある人は、お風呂へは最後に入り、またタオルの共用はやめましょう。下着や衣類は、他の家族の物とは別に洗濯することが無難です。



- ③ **「消毒」を心がけましょう。**石けん、アルコール類では不十分ということです。最も有効なのは、次亜塩素酸ナトリウム、いわゆる塩素系消毒剤です。（ハイターやキッチンハイターなど）

作り方は、500mlのペットボトルにペットボトルのキャップ1杯（約5ml）のハイターを入れれば、500ppmの消毒剤になります。これを2倍に薄めて、床拭きなどに使用します。

加熱による消毒では、85℃、1分以上で十分です。まな板、包丁、食器、ふきん、タオルは熱湯消毒が有効です。

食中毒の予防は、貝類を食べる時には良く加熱したものを食べる事です。特に二枚貝（カキなど）の生は要注意ですね。食堂やレストランなどで働く人は、一層衛生管理を徹底してもらいたいものです。

（たまなは）