



にこにこニュース

おおいた こども びょういん
大分こども病院
〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
http://www.oita-kodomo.jp/

2011・12月号 (No.260)
(代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311
(順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057



嘔吐下痢症についてのQ&A

医師 佐々木 孝子

Q1. 吐物や便を素手で触ってよいですか？

A. 嘔吐下痢が発症して、約1週間は吐物・便に病原体が含まれます。また、処理前後に、空気中に舞いあがった飛沫でも感染します。そのため素手で触らず、手袋やビニール袋、マスクを使用して処理をしましょう。処理した後は手袋をしていても、必ず流水で手を洗いましょう。

また、飛沫で感染するので処理をしていない人は近寄らない様にしましょう。

Q2. 吐物や便が含まれた衣類の洗濯はどうしたらよいですか？

A. 吐物や下痢便などで汚れた衣類は感染源です。そのまま洗濯機で他の衣類と一緒に洗うと、洗濯槽内に病原菌が付着するだけではなく、他の衣類にもウイルスが付着してしまいます。吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をした上でバケツ等に入れて水洗いし、更に塩素系消毒剤で消毒することをお勧めします。

Q3. 嘔吐下痢になったが、家族が発症するのはいつごろですか？

A. 病原体によります。冬に多いウイルスの内、ノロウイルスの潜伏期間は数時間から数日で平均1~2日です。ロタウイルスの潜伏期間は1~3日で平均2日です。

家族が嘔吐下痢症になった場合は、全員が手洗いを徹底しましょう。また、トイレに行った後、おむつを触った後もしっかり手洗いをしましょう。

Q4. 嘔吐下痢をしているときは幼稚園・保育園に行ってもよいですか？

A. 元気がある場合、通園は可能です。吐物や便で衣類が汚れた場合は、ビニール袋に入れて密封しておうちで処理しましょう。幼稚園・保育園で洗濯機に入れると園内で感染者が増える可能性があります。

嘔吐下痢の回数が多い場合、無理せず幼稚園・保育園は、おやすみしましょう。

Q5. ウイルス感染している家族が調理してよいですか？

A. 感染している人が調理したものを食べることで感染する可能性があります。できるだけ調理は避けましょう。どうしても調理する必要がある場合は、手をきちんと洗ったうえで、手袋とマスクをして食材を直接手で触らないようにして調理しましょう。



Q6. 嘔吐・下痢をしているが熱が無い場合、お風呂に入れますか？

A. 元気がある場合は、お風呂に入れます。お風呂に入ると体力が消耗するので、元気がない場合はやめましょう。下痢でお尻がただれそうな場合は、シャワーで洗い流して、お尻をこすらないようにしましょう。

Q7. 嘔吐下痢をしている時の食事・水分はどうしたらよいですか？

A. 吐き気がある時や嘔吐し始めは、一度胃を空にするため1~2時間程度は食べたり飲んだりはしないようにしましょう。

吐き気や嘔吐が落ち着いてからは、無理に食事はせず、水分を優先しましょう。嘔吐下痢のときは、胃液や消化液が体から出ていくので、水分だけでなく、塩分と糖分が不足しています。そのため、水や白湯だけでは塩分と糖分が不足するので、せつかく飲ませても、ぐったりしてしまうことがあります。

水分は母乳、OS-1やアクアライトなどが理想的です。おうちでは、

① 水：約1L

② 塩：小さじ半分 (2g)

③ 砂糖：大さじ4杯と小さじ1杯 (40g)

④ レモン (果汁) の搾り汁 適量

を混ぜることで作ることができます。他に味噌汁のような塩分を含む (具のない) 汁物でも代用できます。

ジュースやアクエリアスやポカリスエットは糖分が多すぎるため、かえって嘔吐する場合があります。



スプーン一杯程度、口が少し湿る程度の量を飲んで、胃に負担をかけないように、5分以上あけて次を飲みましょう。多少吐いても飲めるなら半日くらい繰り返します。量よりも回数を増やしましょう。

ぼーっとしていたり、ぐったりしたり、水分が取れない場合やおしっこが出ない場合は点滴が必要です。病院を受診しましょう。

元気があって、下痢だけの場合やしっかり水分が取れて、吐き気が無い場合は消化のよいものを食べましょう。おかゆや柔らかく煮た野菜、バナナ等の果物で、食べられそうなもの、日ごろから食べているものをあげましょう。消化しにくい脂っこいもの (脂身の多い肉や魚など)、繊維質が多いもの (ごぼう、レンコン、海草など)、辛いものや極端に塩分が多いもの (漬物等)、胃に刺激になるもの (炭酸飲料やコーヒー等) は避けましょう。

嘔吐下痢症とは異なり、痰が絡んで吐いた場合は、加湿したり水分をとったりして、痰の切れを良くしましょう。

参考：感染症情報センターHP

今が旬です 冬の野菜

冬になると、野菜は甘みが増して、おいしくなってきます。土の中で大きくなるレンコンや大根などの根菜類は、体を温めてくれる効果も。ビタミン豊富なおいしい野菜をたっぷりとりたいですね。

大根 ー消化酵素たっぷり野菜ー

***おいしい時期：7月～8月、11月～3月**

根の部分は95%が水分で、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。ジアスターゼは熱に弱いので、生のまま食べるのが効果的です。また、葉はカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。

料理に合った部位を使おう

大根は上の方（葉に近い部分）が甘く、下にいくほど辛みが強くなります。調理方法に応じて、使う部位を選びましょう。

葉に近い首の部分は甘みが強く、ややかためなので、おろしやサラダに。おろすとビタミンCが減少するので、酢を加えるとO。

やわらかい中央部分は、おでんやふろふきなどの煮物向きです。先端付近は辛さを活かして、薬味的に使ってみましょう。

小松菜

***おいしい時期：12月～2月**

カロテン、ビタミンC、B群、E、カルシウム、鉄、リン、食物繊維などを豊富に含み、とくにカルシウムはほうれん草の3倍以上。骨粗鬆症予防にも効果的です。アクが少なく、下ゆで不要なので、シャキッとした歯ざわりを残して調理しましょう。

ポイント

カルシウムの体内吸収率を高めるには、たんぱく質や油脂を含む食品と組み合わせることがポイント。魚介類、肉類、豆類、乳製品などの食べ合わせを心がけよう。ちりめんじゃこと合わせておひたしにする、厚揚げと煮びたしにする、チーズ焼きにするなどが手軽でおすすめ。

にんじん ーたっぷりのカロテンで免疫力をアップするー

***おいしい時期：4月～7月、11月～12月**

豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くし、ガン・心臓病・動脈硬化などに効果があるといわれています。カリウム、カルシウムも豊富で、ビタミンCも含まれています。

…皮の下には栄養たっぷり…

たっぷり含まれるカロテンは表皮の下に最も多いので、できるだけむかずに調理しましょう。にんじんは出荷される際、きれいに洗われているので、薄皮やひげ根はすでに処理されています。調理前に洗う程度で充分でしょう。

料理 にんじんのペースト

材料：にんじん…2本、生クリーム100CC、バター…適量、塩こしょう…少々

①にんじんを輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。

②マッシャーでつぶし、熱いうちに、バター・生クリームを加え、塩・こしょうで味を調える。

れんこん

***おいしい時期：11月～3月**

ビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルも豊富です。また、野菜にはめずらしい、ビタミンB1、B2が含まれており、貧血予防に効果があります。

不溶性の食物繊維やねばりの成分ムチンも豊富で、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、美容と健康に効果があるたのしい野菜です。

料理 れんこんのスープ

材料：れんこん…適量、だし汁、しょうゆ…適量

①れんこんはおろし金ですりおろす。

②だし汁を煮立て、おろしたれんこんを入れる。

③沸騰するととろみがつくので、しょうゆで味を調える。

平成23年12月の医師のお休み予定

1	木	久富、須田、佐々木(午後)	16	金	多々良、久富
2	金	多々良、光武(午前)、木下(午後)	17	土	久富、木下(午後)、佐々木
3	土	佐々木、石原(午後)、木下、中西(午後)	18	日	
4	日		19	月	佐々木、石原、光武(午前)、須田(午後)
5	月	須田、久富、木下(午後)、中西(午後)	20	火	木下、中西(午前)、多々良(午後)
6	火	光武、須田、多々良(午後)	21	水	中西、久富、佐々木(午後)、多々良(午後)
7	水	木下、久富、中西(午前)、佐々木(午後)	22	木	光武、石原(午前)、木下(午後)、多々良(午後)
8	木	中西、石原(午前)、須田	23	金	
9	金	多々良、光武(午前)、久富(午後)	24	土	多々良、石原(午前)
10	土	佐々木、須田、光武、久富	25	日	
11	日		26	月	中西、光武(午後)、木下
12	月	木下、光武	27	火	佐々木、久富、木下(午後)、中西(午後)
13	火	須田、中西、多々良(午後)	28	水	石原(午前)、久富、須田、佐々木(午後)
14	水	石原(午前)、久富(午前)、木下(午後)、須田	29	木	木下、光武(午前)、多々良(午後)
15	木	光武、木下、中西(午後)、佐々木(午後)	30	金	
			31	土	

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。

お知らせ

☆休診のお知らせ

12/30(金)午後
～1/3(火)

休診いたします。

休診の期間中も救急の患者様には対応いたします。受診される際は
お電話を下さい。

☎097-567-2311(救急)

☎*****☎*****☎*****☎

☆大分こども病院の

携帯サイトできました。

大分こども病院
携帯サイト

アクセス
してね!

http://www.oita-kodomo.jp/m/

