



にこにこニュース

おいいた 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/

2014・1月号 (No.285)
(代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311
(Fax) TEL097-568-7057



ノロウイルス感染症

医師 江崎 拓也

Q. ノロウイルスによる胃腸炎はどのようなものですか？

A. ノロウイルスは、「感染性胃腸炎（いわゆる嘔吐下痢症）」の原因となるウイルスの一種で、毎年11月頃から2月の間に流行します。2013年は11月頃より患者数の増加が報告され、過去10年間では2番目の多さで推移しています。近年、食中毒の原因としても報告が多いウイルスです。現在、ノロウイルスのワクチンはなく、**予防が重要です。**

Q. ノロウイルスにはどうやって感染するのですか？

A. ノロウイルスは感染力が強く、手指や食品などを介して口から感染します。吐物や便中にはウイルスが大量に含まれるため、嘔吐した人のごく近くにいた時や、吐物や下痢便からウイルスが空気中に舞い上がり、それを吸い込んで感染することもあります。

Q. どのような症状がでますか？

A. 潜伏期間（感染から発症までの時間）は12～48時間程度です。吐き気・嘔吐、下痢、腹痛があり、発熱は軽度なことが多いです。通常、嘔吐、腹痛、発熱は1～2日続き、その後は下痢が数日から1週間程度続きます。乳幼児や高齢者は、嘔吐や下痢により水分が失われ、重症脱水になることがあります。

Q. 発症した場合の治療法はありますか？

A. ノロウイルスに効果のある特効薬（抗生剤など）はありません。そのため治療の基本は対症療法です。吐き気が強いときは、吐き気止め薬（座薬、内服、注射）を使用し、下痢・腹痛に対しては整腸剤を内服します。**最も重要なことは、水分・電解質補給により、脱水症になることを防ぐことです。**

脱水症状がひどい場合には点滴が必要になります。嘔吐がひどく、水分が取れずにぐったりしている、涙が出ない、おしっこの量が減る（おむつをかえる回数が減る）などがあるときは、**脱水の可能性があるので早めに病院を受診しましょう。**

Q. 嘔吐と下痢の時の水分と食事はどうしたらよいですか？

A. 嘔吐が落ち着いている場合は、水分、糖質、塩分などのバランスに優れた経口補水液（OS-1、アクアライトなど）を少量ずつ飲ませましょう。ティースプーンで一杯ずつ、数分おきに一口ずつ程度から開始しましょう。吐き気が強くなることを確認し、徐々に増量していきましょう。水分をとると嘔吐する場合は、水分摂取は休憩し、吐き気止めを使用しましょう。

嘔吐がなく、食欲が出てきたら、腸を刺激しない消化の良いものをあげましょう。おかゆ、パン粥、うどんなどの穀類から食事を少しずつ再開し、その後は脂肪分の少ない白身魚などで栄養をバランスよく食べるようにしましょう。母乳、ミルクはつづけてかまいません。

Q. 患者の便や吐物を処理する際に注意することはありますか？

A. 患者の吐物と便の中には大量のウイルスが存在するため、処理には十分注意する必要があります。患者の吐物や便より汚染された床や手袋などには、感染力のあるウイルスが数日間残っています。

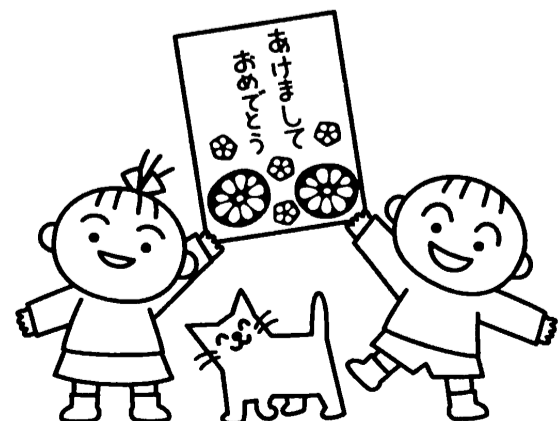
吐物や便を処理するときには、使い捨ての手袋、エプロン、マスクを着用し、ペーパータオル等で拭き取ります。拭き取った後は、**次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤。使用に当たっては必ず「使用上の注意」を確認しましょう）**で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをします。おむつ等は、速やかに閉じて便を包み込みます。おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。ノロウイルスは乾燥すると空中にただよい、感染を引き起こすため、乾燥しないうちに速やかに処理し十分に換気をしましょう。

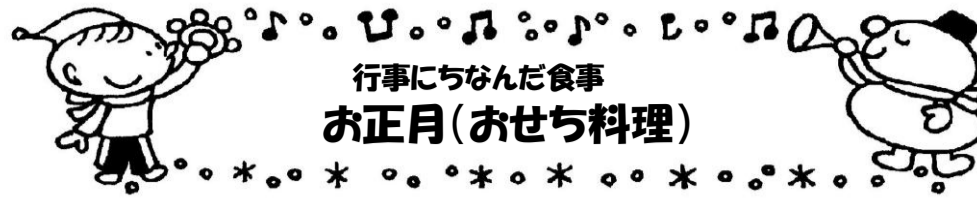
患者が使用した食器などは、熱湯（1分以上）や次亜塩素酸ナトリウムを用いて洗浄しましょう。

Q. 手洗いはどのようにすればいいのですか？

A. 調理前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後には必ず行いましょう。石けんを十分泡立て手指を洗浄します。手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

※次亜塩素酸系消毒剤を使って、手指等の体の消毒をすることは絶対にやめてください。





行事にちなんだ食事
お正月(おせち料理)

元々おせち料理は、正月など季節の変わり目の五節句の日に、お供えするための祝儀料理だったものが、江戸時代に正月の祝儀料理に限って『おせち』と呼ぶようになったと言われています。重箱に詰めるようになったのも、江戸時代頃だそうです。

縁起を担ぐおせち料理には、素材にもそれぞれ意味がこめられています。

黒豆：黒い豆で邪気を払い、健康に（まめに）、まじめに（まめまめしく）過ごせるように

数の子：子孫繁栄

田作り（ごまめ）：豊年、健全、家内安全の祈りを込めた料理。かつては、田作りは田んぼの肥料として使われており、田作りを肥料にすると五万俵のもとといわれたことから五万米（ゴマメ）と書くようになったといわれています

たたきごぼう：土の中に長く根を張ることから、土台を固めて堅実に暮らせるように

海老：腰が曲がるほどの長寿を祈る

栗きんとん：黄金の塊を意味し、商売繁盛、金運をもたらす縁起物

かまぼこ：半円形型から初日の出に見立てる

伊達巻：巻物（書物）に似た形から、知識が増えることを願う縁起物

れんこん：将来の見通しが良くなるように

昆布巻き：「よろこんぶ＝よろこぶ」の語呂合わせから

鯛：おめでたい

紅白なます：紅白は平安の意味

くわい：芽が出る

橙（だいたい）：代々繁栄するように ……などなど

このように、おせち料理にはたくさんの願いが込められています。

また、お正月には欠かせないお雑煮。これはお供えものをいろいろと混ぜて煮ることから始まったそうです。

「この料理には、こんな願いや知恵があるんだよ」とお子さんと話して、食文化を伝えていきたいですね。



☆インフルエンザ予防接種予約受付中です。完全予約制ですので必ずお電話で予約をされて下さい。

☎097-567-0050 (代表)

☆診療時間について

9:00~12:00 (受付終了11:30) 14:00~18:00 (受付終了17:30)

受付終了間際は混み合いますので、時間に余裕を持ってご来院下さい。



平成26年1月 医師のお休み予定



1	水		11	土	中嶋、大野、桑門、石井、久富(午前)、江崎(午後)	21	火	牛嶋、大野、桑門、寺澤、久富(午後)
2	木		12	日		22	水	
3	金		13	月		23	木	
4	土	伊藤、光武、佐藤、江崎(午前)、寺澤(午後)	14	火	石井、光武、桑門&神菌&久富(午後)	24	金	光武、大野、牛嶋、神菌&伊藤(午後)、中嶋(午前)
5	日		15	水	伊藤、牛嶋、久富(午前)	25	土	久富、神菌、光武(午前)、江崎(午後)
6	月	寺澤、中嶋、江崎、伊藤	16	木	中嶋、石井、光武(午前)、伊藤(午後)	26	日	
7	火	牛嶋、中嶋、桑門&久富(午後)	17	金	久富、大野、江崎、中嶋&寺澤(午後)	27	月	江崎、伊藤、石井、光武&神菌(午後)
8	水	光武、大野(午後)、桑門&久富(午前)	18	土	神菌、久富、石井、伊藤(午前)	28	火	中嶋、寺澤、桑門(午前)、久富(午後)
9	木	石井、桑門、牛嶋、光武(午後)、中嶋(午前)	19	日		29	水	光武、久富&伊藤(午前)、牛嶋(午後)
10	金	江崎、光武、神菌、大野&石井&寺澤(午後)	20	月	伊藤、中嶋、桑門(午前)	30	木	寺澤、大野、牛嶋、江崎、久富(午前)
						31	金	伊藤、牛嶋、中嶋、大野&寺澤(午後)

※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。

※業務の都合により予定が変更になることがあります。ご了承ください。