



にこにこニュース

大分こども病院

2022・3月号 (No.383)

〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
https://www.oita-kodomo.jp/

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(Fax) TEL097-568-7057



急性胃腸炎



【急性胃腸炎とは】

胃腸炎にはウイルスによる **ウイルス性胃腸炎** と細菌による **細菌性腸炎** があり、大部分が**ウイルス性腸炎** によるものです。ウイルス性腸炎の原因ウイルスとしては、**ロタウイルス・ノロウイルス・アデノウイルス** があります。

細菌性腸炎の原因菌としては、**カンピロバクター・サルモネラ・病原性大腸菌・腸炎ビブリオ・エルシニア** などが あります。

<症状>

吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱・脱水などがあり、**下痢は数日～1週間程**でおさまります。
細菌性腸炎では血便が出ることも多く、時に重症になります。

<治療>

基本的には自然治癒傾向が強いため**脱水に注意**しながら対処療法を行います。

安静にして、**30分以上**吐き気がなければ、**少量から水分補給**を行います。また症状に応じて整腸剤や吐き気止め（内服薬と座薬）を使います。吐き気が強いときには、座薬を使います。（2回/1日まで）

吐き気止めの座薬を使ってから30分～1時間は飲食せず胃腸を休めましょう。

嘔吐回数が多く、ぐったりしてきた場合は、脱水の危険性もあるため点滴を行います。



<こんな時にはもう一度受診を！！>

- ・緑色の嘔吐や、お腹を繰り返し痛がるとき、繰り返し嘔吐するとき。
- ・おしっこの量が明らかに少なく、**目が落ちくぼんだり、口の中や唇が乾燥** しているとき。
- ・元気がなくぐったりして、**顔色が悪い・呼びかけても反応が鈍い** とき。
- ・**血便が出たり、腹痛が強まったり、大量の水様便が1日6回以上続く**とき。
- ・**高熱が続く**とき。
- ・皮膚が冷たく白っぽい、呼吸が速く、眠りがちまたは機嫌が悪いとき



*吐物や便の処理（消毒）について

- ①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（新聞紙でもよい）で拭き取ります。
- ②拭き取った後は次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤。使用にあたっては必ず「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、その後水拭きします。
- ③おむつ等は速やかに閉じて便を包み込みます。掃除に使用したペーパータオル等もビニール袋に入れて密閉し廃棄します。



下痢・嘔吐時の水分補給と食事



下痢や嘔吐・発熱があると、体の中の水分や電解質の喪失を伴うため、脱水になりやすいです。市販のスポーツドリンクは、電解質の中のナトリウムの濃度が低く、糖質濃度が高すぎます。できるだけ乳幼児イオン飲料（アクアライトなど）・OS1を飲ませてあげると良いでしょう。嘔吐・下痢が続き、**水分が摂れなくなった時は、早めに受診しましょう。**

〈水分補給の仕方〉

嘔吐があっても、乳幼児イオン飲料を少しずつゆっくりと与えることで、改善することがあります。**1さじずつを数分おき**に与えて、吐き気がないかを見てから増量していきます。急に増やしたりせずに、**20～30ml程度**を増やすとよいです。乳幼児の場合、嘔吐が無くなり食欲が出てきたら、腸を刺激しない消化の良いものを**いつもの量の半量程度**あげましょう。

急に通常量を食べるのはやめましょう。

ミルクは薄めずに使用してよいです。



柔らかくて消化の良いものを、少しずつ食べようね★

〔好ましい食事〕

- 穀類・・・おかゆ・白パン・うどん（しっかり煮込んだもの）
- 豆類・・・豆腐・裏ごしした煮豆
- 野菜・・・軟らかく煮た、繊維の少ない物（大根・人参・かぶ・ほうれんそう）
- 芋類・・・繊維のあるものは裏ごし
- 果物・・・リンゴ・缶詰の果物
- 肉類・・・鶏のささみ・脂肪の少ない白身魚・赤身



花粉症シーズン到来！！



花粉症とは、花粉をアレルゲンとする季節性のアレルギー疾患の総称です。日本ではスギ花粉を抗原とするスギ花粉症が最も多く、飛散シーズン期のみ症状を引き起こします。花粉症を引き起こす花粉は樹木花粉、草本花粉など数十種類以上知られています。

3大症状は“くしゃみ”“鼻閉”“鼻汁”です。その他に“目・耳・喉のかゆみ”“頭痛”“頭重感”“食欲不振”“倦怠感”や“集中力・意欲の低下”などの随伴症状もおこることがあります。こうした症状は非常に不快で、日常生活の質を著しく低下させ、学業や仕事に悪影響をおよぼすこともあります。

花粉症は原因となる花粉が侵入してこなければ症状は起きません。治療の第1歩は**原因花粉を特定し、曝露しないこと**です。また、症状があれば、保険診療内でアレルギー検査が出来ます。もしかしたら・・・と思ったら、医師に相談してみてください。

【重要な対策】

- ①花粉の飛びやすい日を把握する
（気温が高く湿度が低い日・風の強い日・前日が雨の日・・・etc.）
- ②顔のサイズに合ったマスクを正しく着用する
- ③花粉症用の眼鏡を装着する
- ④家や職場に花粉を持ち込まない
- ⑤バランスのとれた食生活で免疫力を上げる



花粉症は国民の25%が発症しているという国民病であり、地球温暖化の影響もあって今なお患者数は増加しています。花粉症は一度発症すると完治は難しいと言われています。しかし、日頃から生活習慣を見直して免疫力を高め、快適な生活を送れるように対策をとっていきましょう！