



にこにこニュース

おおいた ことども びょういん
大分 ことども 病院



2012・12月号 (No.272)
(代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311
(順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057



急性胃腸炎について

医師 光武 伸祐

冬場に流行する病気のひとつにウイルス性の急性胃腸炎があります。「嘔吐下痢症」、「おなかのかぜ」「はきくだし」などの呼び方がありますが、いずれも同じ病気です。

原因は？

…有名なものには、ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどがあります。ロタウイルスは1-4月に流行し、乳幼児に多く、ノロウイルスは11-12月に流行し、大人でも発症します。

どうやって感染するの？

…多くは汚染された手・汚染された環境から間接的に口腔内にウイルスが入る糞口（経口）感染ですが、吐物が乾燥して小さな粒子となり、口腔内に入り感染する可能性もあります。大変感染力が強く、ロタウイルスで1-3日、ノロウイルスで12-48時間の潜伏期間の後に発症します。速乾性すり込み式手指消毒剤やアルコール消毒は無効なため、患者と接触した場合は、20秒以上流水下に石鹸で手洗いをし、食器などは、熱湯（1分以上）や0.05-0.1%次亜塩素酸ナトリウムを用いて洗浄しましょう。

症状は？

…嘔吐、下痢、腹痛、発熱などがあります。ロタウイルスは最も重症化しやすく、高熱を伴うこともよくあり、下痢便は白色から淡黄色の水様便で、5-7日間続きます。脱水やまれに痙攣、脳症、腸重積などを合併することがあります。ノロウイルスは突然嘔吐し始め、半日ほどでおさまってきた後に、腹痛や下痢、発熱を伴うことがありますが4-5日で軽快します。

検査は？

…必要性に応じて、ロタウイルスやノロウイルスは便でウイルス抗原の検査ができますが、周囲の流行状況から診断する場合も多いです。（ノロウイルスの検査は現行の医療保険制度で外来診療で行えるのは、3歳未満の方だけです。）また脱水が疑われる場合には、血液検査、尿検査などを行い、脱水の程度の評価を行います。

治療は？

…脱水予防のための水分補給が重要で、症状に応じて制吐剤や整腸剤を使用します。急性胃腸炎の時はウイルスの働きで胃腸の動きが悪くなり、消化吸収能力が低下しているために、たくさんの水分や食べ物が一気に入ってくると、器からこぼれるように嘔吐してしまいます。とにかく水分をこまめに少量ずつ補給することが大切です。また嘔吐した直後はすぐに水分を与えるのではなく、制吐剤を使用したりしながら、1-2時間は絶飲食にして、胃腸を休めることも重

要です。最初にあたえる水分は、適度な塩分、糖分が補充され、吸収が良いOS-1などの経口補水液がよいでしょう。ティースプーンで一杯ずつ、数分おきに一口ずつ与えてください。100ml飲めたら、1時間ほど休憩してください。嘔吐がなければ少しずつ増量していきましょう。母乳は与えてかまいませんが、どうしても一気にたくさんの量が胃腸に入るので、可能であれば搾乳するなどして、少しずつ与えるほうが安心です。粉ミルクは薄める必要はありませんが、やはり20-30mlずつ少量からはじめていきましょう。水分を嘔吐しなくなったら、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。

受診のタイミングは？

…以下のような症状があるときは、早めに医療機関を受診したほうがよいでしょう。

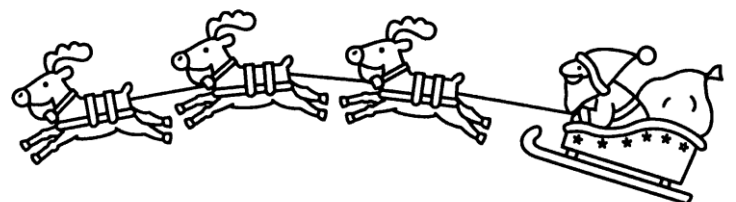
- ◆少量ずつ頻回に水分を与えるが、嘔吐してしまう。
- ◆おしっこ量が明らかに少なく、口の中や唇が乾燥している。
- ◆元気がなくぐったりして、顔色がわるい。呼びかけても反応が鈍い。
- ◆血便がでる。
- ◆けいれん発作がある。



おむつかぶれにも注意を！！

下痢のためにどうしてもお尻がかぶれやすくなります。おしりふきで肌を擦るとさらに肌への負担が増えることにもなりますので、下痢をするたびにお尻だけお湯で洗い、目の細かいタオルをそっと押しつけて水分を吸い取るようにしましょう。

ロタウイルスに関しては、平成23年11月より予防ワクチンが接種できるようになっていますので、接種対象になる方（生後6週から6か月）は早めに接種しましょう。





子どもと一緒に食べられるクリスマスメニュー



離乳食完了期が終わった、幼児食初期以降の子どもと親と一緒に楽しめるように、手づかみで食べやすく、簡単に作れるレシピを紹介します。

☆パンカッパサラダ☆

材料（6個分）

- ・食パン（サンドイッチ用）6枚 ・ツナ缶詰（小）1缶 ・プチトマト6個
- ・プレーンヨーグルト、マヨネーズ各大さじ1 ・塩、パセリ各適量

作り方

- ①食パンを金属製のプリン型に詰め、型からはみ出た部分はカットし、オーブントースターで約5分、カップ形に焼く。
- ②プレーンヨーグルトとマヨネーズ、塩を混ぜる。
- ③プチトマトを食べやすい大きさに切る。ツナ缶詰の油をきる。
- ④①の型から食パンを取り出し、②を詰め、③とパセリをのせる。

作り方

- ①むきえびの背わたを取り、包丁でミンチ状になるまでたたき、マヨネーズと塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ②ワンタンの皮のまわりに水をつけて、①をキャンディー状に形を作って包む。
- ③②を180度の油で約2～3分、カラリとなるまで両面を揚げる。

卵・牛乳・小麦を使わないデザート

☆フルーツたっぷり豆乳フラマンジェ☆

材料（2個分）

- ・豆乳 200ml ・コーンスターチ大さじ2 ・砂糖 10g
- A（いちご2個 砂糖小さじ1/2）
- B（キウイ1/4個 砂糖小さじ1/2）

作り方

- ①鍋に豆乳、コーンスターチ、砂糖を入れ泡立て器でよくかき混ぜてから中火で加熱する。
- ②①を常に木べらでかき混ぜながら加熱し、とろみがついてふつふつと沸いてきたら、火からおろす。
- ③②を耐熱グラスに入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で約30分、冷やし固める。
- ④Aのいちご、Bのキウイを刻んで、それぞれに砂糖を混ぜて約10分置いておく。
- ⑤③に④のソースを、上からそれぞれかける。

☆型抜きはんぺんのバター焼き☆

材料（約6個分）

- ・はんぺん1枚 ・バター小さじ1

作り方

- ①はんぺんを好みの抜き型で6個抜く。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を焼き色がつくまで両面焼く。

☆えびのやわらか揚げワンタン☆

材料（10個分）

- ・むきえび100g ・ワンタンの皮10枚
- ・マヨネーズ大さじ1/2 ・塩、揚げ油各適量



平成24年12月医師のお休み予定

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

※院長の予定は掲載していません。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。

☆インフルエンザ予防接種のお知らせ

予約受付中です。

☆休診のお知らせ

12/30(日)～1/3(木)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)