

さやだより

令和3年1月号



今月のテーマは『胃腸炎』です

お腹の症状に不安はありませんか？吐き気、腹痛、下痢など色々な症状が考えられると思います。特に冬季は「お腹のかぜ」とも呼ばれる『**ウイルス性胃腸炎**』が多くなる時期でもあります。こういった症状なのか特徴と対処法を知っておきましょう！その一方で、症状によっては重大な疾患が隠れている可能性もあります。まずは、ご自身の症状を理解し、見分け方を知りましょう。その上で**受診が必要な症状なのかを判断するポイント**をお伝えします！



●胃腸炎を知りましょう！

消化器症状は『**吐き気・嘔吐、腹痛、下痢**』
3つの症状を気にしましょう！

『吐き気・嘔吐、腹痛、下痢』
3症状が、『**急性に**』『**同時に**』
『**同程度**』存在する場合
→ **ウイルス性胃腸炎**
の可能性大です！

急性の下痢となるとその原因のほとんどは**ウイルス性胃腸炎**があげられ、いわゆる「お腹のかぜ」と言っても差し支えありません。出来る事とすれば**しっかりと水分補給をすることと症状の対症療法のみ**になります。胃腸炎には**細菌性**もあるので**受診が必要なポイント**も見ていきましょう。

➤ ウィルス性胃腸炎

ウィルス性胃腸炎は、胃腸に侵入したウィルスが胃腸の働きを悪化させることで、急な嘔吐や下痢などの症状が現れるため、嘔吐下痢症と呼ばれることもあります。毎年**秋から冬**にかけて流行することが多いです。原因はロタウイルス、アデノウイルス、ノロウイルスがあげられます。

✓ 感染経路

・人から人への感染

感染者の**嘔吐物や便を触った手や触れた物を介して口に入り**感染します。また、**嘔吐物が乾燥**しそこからウィルスが飛散しそのウィルスを吸い込み感染する場合があります。

・汚染された水や食品からの感染

食品からの感染で多いのは**貝類**による物で、汚染された二枚貝を**生や加熱が不十分なまま食べる**ことで感染します。



✓ 症状

ウィルス性胃腸炎は最初はみぞおちの痛みと突然の**嘔吐**で始まることが多いです。しかし、**24時間程度で嘔吐はピークを越えます。**それに続いて**水っぽい下痢、腹痛**が見られ、**3,4日～1週間程度**継続します。

✓ 治療

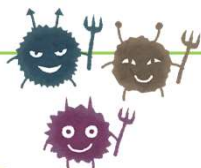
特別な治療法は無く、**ウィルスに効く薬はありません。**脱水を防ぐための**こまめな水分補給、整腸剤内服、安静**などの**対症療法**となります。そのため、**セルフケアが非常に大切**になります。ただし、下痢止めはあまり勧められません。

✓ 治療

胃腸炎は**細菌性**であっても基本的に**自然経過で良くなる疾患**の1つとされており、**抗菌薬が絶対に必要**という訳ではありません。ウィルス性胃腸炎と同様、**セルフケアでの治療**を意識しましょう。

➤ 細菌性胃腸炎

細菌性胃腸炎は、サルモネラ菌（卵、鶏肉など）カンピロバクター（豚肉、鶏肉）などの**細菌感染**によるもので、**食事が原因**になることが多く、**夏季に流行する**傾向にあります。嘔吐、下痢、腹痛に加え、**発熱、血便**がみられることがあります。



●胃腸炎では脱水に最も注意！

先ほど紹介したように胃腸炎の基本的な治療は水分補給と対症療法になります。しかし、水分補給も点滴が必要なほどかが重要で、その場合は受診が必要です。特に乳幼児や高齢者は下痢による脱水症状を起こしやすいです。そこで水分の摂取方法と脱水の評価法の一つを紹介します。

✓嘔吐したときの応急手当、水分補給

嘔吐した直後は飲んだり食べたりせずに胃腸を休め、安静な状態が良いでしょう。吐き気がおさまったその1時間後くらいを目安に、1回5cc程度（スプーン1杯程度）の量を10～15分間隔で水分補給する「少量頻回」で水分を取ることが望ましいです。これは嘔吐により胃液も失われるので、飲んだ量以上に吐いてより水分を失ってしまうのを防ぐためです。

更に大切なことは経口で水分に加えて適度な「糖＋塩分」補給です。市販の経口補水液OS-1(オーエスワン)が手軽でオススメです。

吐き気が落ち着いたら、お米（お粥）、パン、うどんなどの穀類から始めましょう。穀類は体のエネルギーとなり疲れやだるさを取ります。胃腸炎の時は乳製品は下痢を助長させる可能性があるため避ける方が良いでしょう。



✓脱水の評価

※あくまで1つの参考し、体調に不安がある場合は受診しましょう。

寝ている状態から立っている状態（もしくは座って足をブラブラさせた状態）になり、それぞれ1分後にバイタルサインを測定し、心拍数や収縮期血圧の変化を見ます。一般的に心拍数が20回/分以上上昇もしくは収縮期血圧(上の血圧)20mmHg以上の低下がある場合は点滴による脱水が必要と考えられます。

●感染予防のポイント

- ウイルス性胃腸炎の基本的な予防方法は手洗いです。ウイルスはアルコールに耐性があるものがいくつかあります。手指消毒で満足せずに流水と石けんで手を洗いましょう。
 - 症状がある間の入浴はシャワーのみにするか、最後に浴槽に入るようにしましょう。タオルも別にすると良いでしょう。
 - 症状がなくなっても感染後1週間程度は便にウイルスが排出されています。症状が落ち着いてからも、手洗いをしっかり行いましょう。トイレに窓がある場合は喚起しましょう。
 - 感染者の嘔吐物・排泄物を処理する際には使い捨ての手袋やエプロンなどを着用し次亜塩素酸ナトリウムを使い消毒しましょう。嘔吐物が乾燥するとウイルスが容易に空中に漂い、その飛沫を吸入すると感染します。
- 以下の3つを必ず守りましょう。

嘔吐物処理の3原則

- ① すばやく処理する
- ② 乾燥させない
- ③ 消毒する

●市販薬(OTC)のポイント

基本的には整腸薬（新ビオフェルミン®S等）を選びましょう。下痢がどうしても日常生活に支障がある場合に下痢止めを選択し、服用方法としては頓服程度が良いと思います。（ロペラミドが配合されているものが良いでしょう）熱や関節痛、腹痛がある場合は負担の少ないタイレノール®(解熱鎮痛剤)が良いです。

●受診が必要か判断！

消化器へ
アプローチ！

『吐き気・嘔吐、腹痛、下痢』3症状が、『急性に、同時に(24時間前後)、同程度』存在する場合胃腸炎と判断しても良いでしょう。

- ✓ 38℃以上の発熱
- ✓ 下痢が1日6回以上
- ✓ 腹痛が強い

上記3つを全て満たす場合

- ✓ 脱水が強い
- ✓ 血便が認められる
- ✓ 高齢、免疫不全の方

上記1つでも認める場合これらの場合、重症化する可能性があります。

また、胃腸炎と似る疾患にも注意が必要です。

- ✓ 急な24時間以上続く吐き気みの症状
- ✓ 高齢の方の急な吐き気みの症状
- ✓ 右下腹部に集中した痛みがある

当てはまる症状がある場合他の疾患の可能性があります

➡ 受診しましょう！