



すくすくだより



秋も深まり木々の葉も赤や黄色に色づいてきました。また、冷たい北風に冬の到来を感じる時期になりました。さて、今月はこの時期に流行するウイルス性胃腸炎についてのお話です。主に冬場に見られる「おなかにくる風邪」と言われるもので、かかる前に予防ができる病気です。元気に過ごせるように気をつけましょうね。

冬の胃腸風邪(ノロ・ロタウイルス)に要注意!

	ノロウイルス	ロタウイルス
主な症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱	嘔吐、白色の下痢、発熱 ※ノロに比べ熱が出やすく、下痢の期間が長いのが特徴
主な感染経路	①カキなどの2枚貝などを加熱不足で食べた場合や調理者の不十分な手洗いなどから感染 ②患者の便や吐物に触れ、不十分な手洗いのまま触れた人の手指を介して口から入って感染	患者の便や吐物に触れ、不十分な手洗いのまま触れた人の手指を介して口から入って感染
潜伏期間	1～2日間	1～3日間
経過	通常、3日以内で回復	通常、嘔吐は1～2日、下痢は1週間程度で回復
流行	秋から冬(11月～3月)に多発 乳幼児・学童・成人のいずれにおいても発生	冬から春(1～4月)に多発 乳幼児(5歳くらいまで)を中心に流行することが多い
治療	・ウイルスに効果のある薬はないため、症状を緩和させるための薬で治療する ・激しい下痢や嘔吐で急激に水分を失うため、脱水症状に気をつけることが必要	
その他	・症状がなくなっても、約2週間程度、便からウイルスが排出されるため、症状が改善してもしばらくは注意が必要 ・ロタウイルスワクチンを接種することで、発症や重症化を防ぐ(生後2～6か月に定期予防接種)	

罹患時の感染予防と気をつけるポイント!

日常の感染予防対策

予防



- 基本は手洗い!
トイレの後や食事の前は、石鹸をよく泡立てて手と手をよくこすり合わせて洗い、最後に流水で十分にすすぐ。
※水道のコックや蛇口も石鹸で洗うと良い。
おむつ交換、吐いた物や排泄物の処理時は、使い捨て手袋を使用し、その後手洗いを行うと更に良い。
- タオルの共有は避けましょう!

食事



- 最初は水分を少しずつ摂取しましょう!
脱水予防のために少量ずつ頻回に水分補給をする。水分は常温にしておくが良い。
※柑橘類のジュースは刺激が強く、牛乳やミルクは消化が悪いため控える。
- 腹痛が改善し、下痢や吐き気が落ち着いたら食事を開始しましょう!
最初はスープやすりおろしリンゴから始め、おかゆやうどんなど消化の良いものを食べる。
※脂肪の多い食事や菓子類、繊維質に富む野菜(キノコ・こんにゃく・海藻)などは控えましょう。

消毒



- トイレやドアノブ、おもちゃなど多く触れる場所は消毒をしましょう!
- 家庭では、市販の塩素系漂白剤が一般的
※市販の漂白剤(塩素濃度約5%)の場合
500mlのペットボトル1本の水に10ml(原液をペットボトルのキャップ2杯)を薄めて使用する。
※必ず手袋等をして、換気をよくした環境の中で作業をする。

★手洗い、うがいをしよう!

帰宅時、食事前、トイレ後など手洗いを必ず行いましょう。外出先で手洗いができない場合など、アルコール消毒をしましょう。外出後、うがいをしましょう。うがいが難しいお子さんでも、こまめに水分補給をすることで、喉が潤いウイルス予防には十分効果があります。

★規則正しい生活で免疫力を高めよう!

免疫力が低下してはウイルスに勝てません。バランスの良い食事、早寝早起き、良質の睡眠をたっぷりとることで免疫力アップにつながります。



～こども保健課からお知らせ～
乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。