

教えて先生!

# 子どもの健康相談室

例年、寒くなるこれからの時期増える傾向にあるノロウイルスなどの胃腸炎。「夜中に急に吐いた!」というように、前触れなく突然症状が現れることもしばしば。感染力も非常に高いため、いざというときには迅速に対処したいところです。今回は、事前に知っておきたい胃腸炎の対処法を、釧路赤十字病院小児科の戸澤雄介先生におしえていただきました!



Q 1

ノロウイルスやそのほかの胃腸炎、家庭内での予防方法は?

**A** 石けんを使った手洗いが最も重要です。帰宅後、排泄後、調理前、食事前などこまめに手洗いをしましょう。また、乳幼児は何でも口に入れてしまうので、頻繁に触る物の消毒も重要です。食材は良く加熱するようにしましょう。なお、ロタウイルス胃腸炎の予防にはワクチンが非常に有効です。



Q 2

子どもが嘔吐や下痢をした際の、対処方法や注意点は?

**A** 嘔吐後は1~2時間休んで、吐き気が治まってから水分を始めましょう。最初はスプーン一杯から。様子を見て少しずつ増量します。母乳やミルク、経口補水液などの他に、味噌汁やスープの上澄みも塩分が摂れて良いです。食事は消化の良い炭水化物から始めて下さい。下痢は有害物を捨てる防御反応であり、無理に止める必要はありません。



Q 3

嘔吐や下痢の後の消毒の仕方は? 同居する家族はどうしたらよい?

**A** 消毒は0.1%または0.02%次亜塩素酸ナトリウム液を用います。マスク、手袋をして、吐物や下痢には新聞紙などの紙を広めにかけ、0.1%消毒液を上から多めにかけて拭き取ります。蛇口、便座、ドアノブ、玩具などは0.02%消毒液を含ませたキッチンペーパーなどで拭き、10分後に水拭きをします。特に金属は錆びる危険があり、入念に水拭きして下さい。同居家族はタオルを共用せず、トイレの蓋は閉めて流すようにしましょう。



Q 4

嘔吐や下痢をした際、病院へかかるタイミングは?

**A** ぐったりしている、半日以上水分が摂れない、口の中が乾き、涙が出ない、尿が出ていない、血便が出るなどあれば、早急に病院を受診して下さい。また、多くの場合嘔吐は1~2日程度で治まりますが、それ以上症状が続く場合には受診を検討して下さい。



Q 5

その他気をつけるべきことは?

**A** 胃腸炎の下痢は1~2週間程度続き、1か月程度は便中にウイルスが排出されるため、排泄物の処理には注意して下さい。登園や登校再開については、熱が下がってから1~2日以上経ち、いつもと同量くらいに飲食ができ、下痢も回数が減ってきてから検討して下さい。



## ワンポイントコラム

**Q** 菌やウイルスによって使うべき消毒液の種類をおしえてください。また、乳幼児がそれらを使用する際の注意などはありますか?



**A** 次亜塩素酸ナトリウムは感染性胃腸炎全般に使えます。また、家庭用塩素系漂白剤を規定量に薄めて代用できます。誤飲防止のため、子どもの手の届かない所で管理して下さい。なお、次亜塩素酸ナトリウムは皮膚が荒れるため手指には使えません。アルコールの手指消毒はウイルスによっては無効な場合があります。手指消毒よりもこまめな手洗いが重要です。



●今回お話を伺ったのは  
釧路赤十字病院 小児科  
戸澤 雄介 先生

●釧路赤十字病院HP▶<https://kushiro.jrc.or.jp/>