

お子さんが「ウイルス性胃腸炎」と診断されたお母さん、お父さんへ

- 代表的なウイルスとして、ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスがありますが、対処方法はどのウイルスでも変わりません。便検査はほとんどの場合必要ありません。
- もっとも大切なことは、**適切に水分をとって脱水を予防すること、周囲への感染予防**です。

＜胃腸炎の症状＞

- **嘔吐のピークは最初の12時間**で、その後は落ち着きます。
- 腸の動きが不安定になり、腹痛も見られやすいです（痛くなったり良くなったり、波のある痛み）。
- **下痢は4～7日持続することが多く、2週間続くこともあります。**
- 発熱がある場合、通常1～3日程度で落ち着きます。
- **脱水を疑う所見がある場合、早めに受診してください。**
- ウイルス性胃腸炎では、血便は見られません。**血便がある場合は、できるだけ早く受診してください。**

＜脱水を疑う所見＞

- 色が悪く、ぐったり
- 皮膚に張りがなく乾燥している
- お腹の皮膚をつまむとシワシワ
- 手足が冷たい、指先の赤みがない
- 目がくぼみ、げっそりした顔つき
- 尿の量が少ない

＜水分／食事のとり方（経口補水療法）＞

- 吐き気が強い時は1時間程度お腹を休み、吐き気が落ち着いてきたら水分を開始します。
- まず、**小スプーン1杯から、5～10分おきにこまめに進めてください。**吐かなければ少しずつ量を増やして良いですが、1回量は1～3口程度に留めましょう（一度にゴクゴク飲むと吐きます）。
- 最初の4時間で **体重[kg] × 50～100 mL** を目標にしましょう。
- 4時間以後は、下痢や嘔吐があったらその都度追加してください。
- 飲み物は**糖分と塩分がバランスよく含まれることが重要です。**経口補水液（OS-1、アクアライトなど）が理想ですが、リンゴジュースや味噌汁・野菜スープ（具なし）も適しています。
- 経口補水液と100%リンゴジュースを1:1で混ぜると、飲みやすく効果も高いです。
- 小さなお子さんでは、**ミルク・母乳だけでも問題ありません。**一口ずつ、5～10分間隔で、**ミルクは薄めずに**飲ませてください。
- **お茶や水ばかりになることは避けてください。**スポーツ飲料も糖分・塩分のバランスが良くないので少量にしてください。
- 吐き気が落ち着き本人が食べたがる場合は、食事を開始して良いです。制限はありませんが、脂っぽいもの、ゴツゴツ固いものは控えた方が無難です。



- **少量からはじめて、少しずつ増やす**
- **多くても3口まで（ゴクゴク飲まない）**

最初の4時間で飲む量は、

体重 [kg] × 50～100 [mL] が目標

（例）体重 10kgなら、500～1000mL

その後、嘔吐・下痢があったら、

体重 5～9kg : 60～120 mL

体重 10kg以上 : 120～240mL

を目安に、水分を追加する。

＜感染予防＞

- **手に付着したウイルスが口から入ることがもっとも多い感染経路**です。
- 吐物や便には多量のウイルスが含まれています。
- 直接吐物や便に触れていなくても、手から手へウイルスが受け渡され感染が広がります。
- **家族みんなですべて、こまめにしっかり手洗い**することが何よりも重要です。
- アルコール消毒ではウイルスは死滅しません。次亜塩素酸（ミルトンやハイター）が有効です。
- 下痢のピークが過ぎたら登園は可能ですが、2～3週間は便にウイルスが排泄されます。下痢が続いている間は感染予防処置、こまめな手洗いを継続してください（家でも園でも）。



家族みんなですべて正しい手洗いをしましょう！

<https://www.kao.co.jp/bioreu/hand/song/>

医療法人イルソーレ 時計台クリニック

小児科 鈴木雅彦（日本小児科学会専門医）

必ず受診

- 嘔吐症状が強く、半日以上水が飲めない
- ぐったりしている
- 水の様な下痢が1日6回以上ある
- 口や舌が乾き、涙が出ない
- 尿の量が少ない
- 血便が出た



感染予防のポイント

Point 手洗い・消毒

下痢の場合

便を扱った手から口の中にウイルスが入り感染します。頻回に手を洗ってください。



嘔吐の場合

吐物が床に落ち、乾いてから空気中に飛び、それを吸い込んで感染することがあります。吐物の処理は次亜塩素酸ナトリウム(ミルトンやハイター)などできちんと拭き取ってきれいにしておきましょう。消毒用アルコールや石けんはノロウイルスには効果がないので注意が必要です。



ウイルスを広げてしまうので、霧吹きはNG...

家でひるげないために

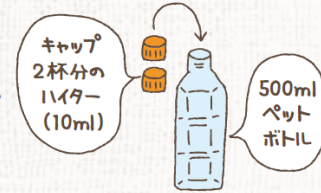
- 手洗いをしっかりと
- タオルを共有しない
- トイレはふたをしめて流す



消毒は次亜塩素酸ナトリウムやアイロンで

次亜塩素酸ナトリウムの作り方

- 1 ハイターなどの塩素系漂白剤を500mlのペットボトルキャップ2杯分(10ml)入れる。
- 2 同じペットボトルに水を入れて薄める。
- 3 誤飲しないよう必ずラベルをつける。
- 4 作ったら最後まで使い切る。



消毒の仕方

布やキッチンペーパーに含ませて、特に水道・ドアノブ・トイレ・洗面台を拭き取ります。10分くらいで拭き取りをしないと金属部分がいたむので注意! 霧吹きはNGです。換気も忘れずに。



アイロンも有効です

じゅうたんの上に吐いてしまったときなどはアイロンでもOK! 85度以上で1分間以上を目安に加熱してください。次亜塩素酸ナトリウムが使えない場合はアイロンで消毒しましょう。



おうちけアのポイント

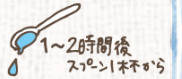
Point

ゆっくり経口補水療法



嘔吐後すぐに水分を与えると、再度嘔吐してしまうことがよくあります。水分補給はゆっくりと。

- 1 嘔吐後は1~2時間お腹を休めて最初はスプーン1杯分から水分摂取を



- 2 それでも吐かなければ、少しずつ量を増やして

- OS-1、アクアライトORS 理想的(市販)
- りんごジュース、お味噌汁 嫌がる場合
- 母乳 量制限なしでOK
- ミルク 少なめ・いつもの濃さでOK

おすすめの水



水分摂取ができていない場合は嘔吐症状が改善し下痢が治まってくれば食事摂取(おかゆ、温かいうどんなど)を開始しましょう。

よくある質問!

Q 下痢が続いていても登園は可能ですか?

A 胃腸炎の下痢は1~2週間ほど続くことがあります。ピークを超えていれば登園可能ですが、下痢が続く間の便の処置は、使い捨て手袋をつけ直接手に触れないようにし、また手洗いをこまめに行ってください。

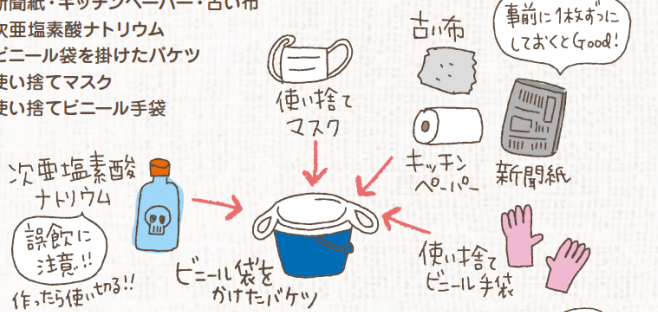
嘔吐・下痢の処理は

用意があると便利なゲージセット

バケツに全部入れておくといざという時に便利です。誤飲をしないよう、子どもの手の届かない所に保管してください。



- 新聞紙・キッチンペーパー・古い布
- 次亜塩素酸ナトリウム
- ビニール袋を掛けたバケツ
- 使い捨てマスク
- 使い捨てビニール手袋



- 1 マスクと手袋を装着。



- 2 キッチンペーパー・古い布・新聞紙を吐物より広めに掛ける。



- 3 次亜塩素酸ナトリウムを上から掛けて吐物を拭き取る。



- 4 処理した吐物や下痢のオムツは拭き取ったものごとバケツに入れる。



- 5 全部袋に入れて、ぎゅっとしばって封印完了。処理後は必ず手を洗う。



洗濯機の洗浄も50~80倍に薄めた塩素系漂白剤でフルコース洗いを1回。

