

嘔吐・下痢について

嘔吐・下痢を伴う感染性胃腸炎はあっという間に集団に感染してしまう感染力の高いウイルスによるものもあります。特に小さい乳児は脱水に気をつけましょう。

◆感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）・・・ウイルスが胃腸に感染して嘔吐や下痢、発熱を引き起こします。嘔吐から始まり、徐々に下痢が生じます。下痢は水溶性の消化不良便です。脱水症状が進むとぐったりしてきて元気がなくなり、尿の出も悪くなります。脱水症状の進行に注意し、早めに受診しましょう。

乳児に多いのがロタウイルスによる胃腸炎で、白っぽい下痢をします。

受診の際には下痢便のついたおむつを持って受診するといいです。

ノロウイルスも感染力が高く、家族全員うつってしまうこともあるので気をつけてください。

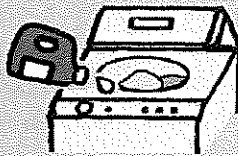
吐物や便にはウイルスが含まれているので、適切な処理をして、片づけ後は手洗い・うがいをしっかりおこないましょう。

汚れた衣服は・・・

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れて大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



これってOK？

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

× 避けた方がいい物

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
消化がよくなり、水分補給にもなります。

× 牛乳



× ジュース



ジュースや牛乳は避け、子ども用イオン飲料を少しずつこまめに与えましょう。