



## 胃腸炎について

### 【感染性胃腸炎とは】

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サポウイルス」、「アデノウイルス」などがあり、主な症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱です。「ロタウイルス」、「アデノウイルス」による胃腸炎は、乳幼児に多く見られます。



### 【ノロウイルス・ロタウイルス

#### による感染性胃腸炎の症状】

1~2日間の潜伏期間を経て、典型的には、嘔気・嘔吐、下痢・腹痛、37℃台の発熱がみられます（症状の程度には個人差があります）。ノロウイルスを原因とする場合、症状が続く期間は1~2日と短期間ですが、ロタウイルスを原因とする場合は5~6日持続することもあります。また、ロタウイルスによる感染性胃腸炎の場合、便が白色になることもあります。

### 【原因と感染経路】

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが、人の手などを介して、口に入ったときに感染する「経口感染」の可能性があります。

#### ＜感染経路＞

- \* 感染した人の便や吐物に触れた手指を介してウイルスが口に入った場合
- \* 便や吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合
- \* 感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合
- \* ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合

### 【感染性胃腸炎の治療】

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎への特別な治療法はなく、つらい症状を軽減するための処置（対症療法）が行われます。乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので早めに医療機関を受診することが大切です。特に高齢者は、誤嚥（嘔吐物が気管に入る）により肺炎を起こすことがあるため、体調の変化に注意しましょう。嘔吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるよう心がけましょう。

### 予防のポイント

胃腸炎の予防のために最も大切なのは、手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。便や吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。



## おなかにやさしい食事について！

胃腸は、栄養の消化・吸収のために大切な役割を果たしています。普段から健康な胃腸を保ちたいものですが、ストレス、暴饮暴食、胃腸炎などでトラブルを起こすこともあります。今回は、毎年冬になると流行する胃腸炎時の食事についてです。

### ★胃腸炎時の食事★

#### 【腹痛・下痢・嘔吐の症状があるとき】

胃腸炎などの場合、胃や腸を休ませ粘膜の再生を促すことが先決なため、発症した日は絶食したほうが良いでしょう。下痢、嘔吐によって水分が失われてしまうのでスポーツドリンク、白湯、お茶を少しずつ数回に分けて飲み、脱水には気をつけましょう。冷たいと刺激があるので室温で保存したものが良いでしょう。

#### 【腹痛・下痢が落ち着いてきたら】

おもゆ・野菜スープ、味噌汁の汁のみ・すりおろしリンゴ・ゼリー・プリン等の固形物が入っていない食品を少しずつ食べましょう。1日5~6回に分けると良いでしょう。



#### 【食欲が出てきたら】

おかゆ・やわらかめに煮たうどん・豆腐・ヨーグルトなどから食べ始めましょう。繊維質のものは細かく刻んで下さい。油脂や香辛料、香味野菜は刺激があるので控えめにしてください。少量から食べ始め、だんだん増やしていくようにします。

### 消化の良い食品

ごはん・パン・うどん・じゃがいも

鶏ムネ肉（皮は除く）・鶏ささ身・豚ヒレ肉

白身魚（タラ・タイ・サワラ等）・はんぺん

半熟卵・ポーチドエッグ・豆腐・茶碗蒸し

かぼちゃ・トマト・大根・にんじん・白菜・ほうれん草・長芋・りんご・バナナ・いちご

牛乳・りんごジュース・ヨーグルト

### 消化の悪い食品

ラーメン・そば・とうもろこし

豚バラ肉・豚ロース肉・牛カルビ・ベーコン

たこ・いか・貝類・脂の多い魚（うなぎ・いわし・アジ）

生卵・油揚げ・厚揚げ・がんもどき

漬物・しいたけ・しめじ・柑橘類（レモン・みかん等）  
パイナップル・柿

炭酸飲料・コーヒー・アルコール

