



## にこにこニュース

〒870-0943 大分県大分市片島 83-7  
<https://www.oita-kodomo.jp/>

(代表) TEL097-567-0050



### 冬の嘔吐症と家庭での対処法



医師 武石 真之介



冬場になると流行する病気の一つにウイルス性胃腸炎があります。今回は冬に流行する嘔吐症について解説します。

#### 【原因】

ロタウイルス、ノロウイルスなど

#### 【感染経路】

汚染された手や環境から間接的にウイルスが口腔内に入る経口感染

#### 【症状】

嘔吐、下痢、腹痛、発熱などがあり、感染してから1, 2日で発症します。

ロタウイルスは下痢症で最も頻度の高いウイルスで重症化しやすく、子どもが下痢のために入院となった症例の半数以上はロタウイルスだという報告もあります。稀ではありますが、痙攣や脳炎・脳症、腸重積などを合併することもあります。

#### 【感染対策】

ロタウイルスやノロウイルスの感染力は非常に強く、感染対策には**アルコール消毒は無効**です。加熱や次亜塩素酸での消毒が必要です。

#### 【吐物や便の処理について】

- ①処理する時は、使い捨ての手袋・エプロン・マスクを着用し、まずペーパータオル等で拭き取ります。
- ②次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床を拭き取り、その後水拭きします。
- ③オムツなどは速やかに綴じて便を包み込みます。掃除に使用したペーパータオル等もビニール袋に入れて密閉し処分します。

※手は流水と石鹼でしっかり洗うことが重要です。吐物がついた衣服は他の物と別にして、次亜塩素酸での消毒や熱湯(80℃以上で1分)での洗濯が有効です。

**吐物は乾くと粒子が空気中に舞い上がり、二次感染を起こしてしまいます**ので、吐物や便の処理は乾燥しないうちに速やかに行いましょう。

#### 【自宅での注意点】

吐いた後にすぐ水分を摂らせようとすると逆に刺激となって吐き気を誘発してしまう恐れがありますので、吐き気がおさまってから水分を摂らせましょう。水分といっても市販のスポーツドリンクは塩分濃度が低く、糖分濃度が高すぎます。できる限り乳幼児イオン飲料を飲ませてあげるとよいでしょう。

何度も嘔吐と下痢を繰り返すことで脱水を起こすことがあります。特に子どもは脱水症を起こしやすいので、ぐったりしてきた時などは早めに受診してください。

最後になりますが、現在はロタワクチンが定期接種になっています。ロタワクチンを赤ちゃんに服用させることで重症化を防ぐことができます。嘔吐や下痢の症状を防いだり軽くしたりして、点滴や入院が必要になるほどの重症例を9割程も減らすといわれています。ロタウイルスの予防接種は、**初回接種を生後2ヵ月から14週6日までに**行います。(生後6週から接種可能です)2回目以降の接種は27日以上の間隔をあけて行います。初回の接種期間が短いので、接種する場合は早めにかかりつけ医へお問い合わせください。



# 感染対策をして元気に過ごそう！



集団生活を送る学校、幼稚園、認定こども園、保育所においては、感染症に罹患する機会が多いため感染対策が望まれます。また家庭でも感染対策をすることによって蔓延を防ぐことができます。



## 〔 飛沫感染 〕

感染している人が咳やくしゃみ、会話をした際に、口から飛び出す病原体が含まれた小さな水滴を近くに居る人が吸い込むことで感染する。飛沫は1~2メートル以上離れていれば感染の可能性は低くなる。  
(例) インフルエンザ、マイコプラズマ、おたふく、コロナなど



## 主な感染経路

### 〔 接触感染 〕

感染している人に触れることで伝播が起こる直接感染(握手、だっこ、キスなど)と、汚染された物を介して伝播が起こる間接触感染(ドアノブ、手すり、遊具など)がある。病原体の付着した手で口、鼻、目を触ること、病原体の付着した遊具等を舐めること等によって、病原体が体内に侵入する。  
(例) 結膜炎、感染性胃腸炎、A型肝炎ヘルペス口内炎、带状疱疹、とびひなど



予防策



### 〔 空気感染 〕

感染している人が咳やくしゃみ、会話をした際に、口から飛び出した病原体がエアロソル化し感染性を保ったまま空気の流れによって拡散し、同じ空間にいる人もそれを吸い込んで感染する。  
(例) 結核、麻疹、水痘など

### 〔 その他の感染経路 〕

経口感染、血液・体液感染、母子感染、節足動物感染があります。  
(例) ロタウイルス、ノロウイルス、エイズB型肝炎、デング熱、日本脳炎など



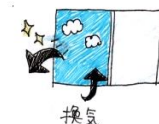
マスクをする



手洗い・うがいをする (左上から手洗いの順番)



手指消毒をする



空気を循環させよう！



血液が付着した場合しっかり拭き取り、0.5%次亜塩素酸ナトリウムなどに30秒~2分浸し空気を乾燥させる。



嘔吐物があったときは図のように準備をし、袋を二重にする。処理後は手を洗う。

参照元：日本小児科学会『学校、幼稚園、保育所において予防すべき感染症の解説』

## ある日の献立・・・魚のみぞれ煮



たらは脂身が少なく消化にいいのでお腹の調子が悪い時にもおすすめです。

### 【材料】

- 魚(たら) 4切
- 大根 80g
- 料理酒(下ごしらえ用) 小さじ1

### 【調味料】

- 醤油 小さじ5
- 砂糖 大さじ1
- 料理酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- だし汁 100cc

### 【作り方】

- 魚をよく水で洗い、ペーパータオルで水気を取る。
- 下ごしらえ用の料理酒を魚に振りかけ、5分ほどおいて水気を拭き取る。
- 大根をすりおろし、調味料と合わせる。
- 調味料と魚を鍋に入れて火にかける。  
(沸騰させてから魚を入れてもOKです)
- 中火で15分煮たら完成。  
(落としぶたをしてもOKです)



## 大分こども病院 ~診療時間のご案内~

午前 9:00~12:00  
午後 15:00~18:00 (月~金)  
14:00~18:00 (土)

乳児健診・予防接種

14:00~17:00 (水曜のみ) 予約制

☆休診日：日曜・祝祭日・年末年始

ただし急患の方はこの限りではありません  
お電話なしでご来院ください



## ~年末年始のご案内~



〇年内の通常診療最終日：12月28日(土)

(皮膚科・小児外科は12月27日(金))

〇年内の通常診療再開日：1月4日(土)

(皮膚科1月6日(月)、小児外科1月10日(金))

12月29日(日)~1月3日(金)は休診です。この期間中は小児科の救急・急患のみ対応いたします。  
お電話はつながりませんので、緊急時は直接ご来院ください。  
受診した方がよいか迷った際には#8000のご利用をお勧めします。