

急性胃腸炎(嘔吐・下痢)が流行しています

嘔吐下痢が流行する季節になりました。症状を訴えるお子さんが増えています。

下痢を起こす原因は感染症(サルモネラ菌、ブドウ球菌、病原性大腸菌、ノロウイルスなど)・不適切な食事(食べ過ぎ、アレルギーなど)があげられます。感染症の場合、幼稚園・保育園・学校など集団生活をしていると1人感染すると他に感染が広がってしまいます。ウイルスには効果のある薬はなく対症療法のみになります。まわりで症状の出ているいないにかかわらず、感染しないようまず予防をしましょう。

✧ 予防の仕方 ✧

こまめにうがいと手洗いをしましょう

外から帰ったとき・食事前には必ずうがいをし、石鹸でよく手を洗いましょう。

体力が低下すると抵抗力も低下します

生活リズムを崩さないようにし、睡眠をしっかりととりましょう。またきちんとした食事をしっかりととりましょう。人ごみに出かけるときにはマスクをつけましょう。

それでも症状が出てきてしまったら…

✧ 嘔吐の手当て ✧

1日に1～2回くらいの嘔吐、水分が摂れる、機嫌がよい、どこにも痛みがないといった場合は1回吐いたからといってびっくりせず、お家で様子を見てください。

～こんな場合はすぐに病院へ～

何も食べていなくても何回も吐く、吐物に血液や褐色様のものが混ざる、呼吸困難、意識がおかしい(視線が合わない・応答がいつもと違う)、3～6時間水分が摂れず吐き続けている、機嫌が極端に悪い(泣き続けているなど)、おしっこが出ない、我慢できないほどの腹痛・胃痛、ぐったりして元気がない、激しい頭痛、といった症状がある場合 注!! 吐物の色にビックリせず、まず食べたものは何か考えてみてください。



<お家でできる嘔吐の処置>



○少しずつでいいので水分をとらせましょう。

○安静にし、食欲があれば消化のよい食事(炭水化物から)をとらせましょう。

✧ 下痢の手当て ✧

1日に1～2回の下痢、機嫌がよい、水分がとれる、どこも痛みがない場合は様子を見て大丈夫です。

～こんな場合はすぐに病院へ～

1日に5～6回以上の下痢がある、血便や繰り返す嘔吐を伴う、呼吸状態がいつもと違う、顔色が悪い、意識がおかしい(視線が合わない・応答がいつもと違う)、ぐったりして元気がない、おしっこがでない、我慢できない腹痛がある場合

<おうちでできる下痢の処置>

○少しずつでいいので水分はこまめにとらせましょう。

○安静にし、食欲があれば消化のよい食事をとらせましょう。

○便の状態を観察しましょう

