



# ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス）

ノロウイルスによる胃腸炎は、感染すると1～2日の潜伏期間を経て発症します。症状は突然の嘔吐で始まります。熱も出ますが、37～38度程度の熱で済むことが多いようです。嘔吐は半日～1日ほど続いて、その後は腹痛や下痢が起こります。下痢は3～4日程度でおさまります。下痢や嘔吐は、体内に入ったウイルスを外に排出しようとする体の防御反応ですから薬で無理に止めるのはあまりよくありません。ウイルス性胃腸炎は脱水状態を起こすことが何よりも心配です。

したがって、薬物療法よりも脱水症予防のために経口補液を行うことが治療の中心になります。経口補液は、家庭でも積極的に行ってください。



- ・嘔吐している時は吐き気がおさまるまで待ちます
- ・吐き気が落ち着いたら小さじ1～2杯から与えます
- ・吐かなければ20～30分間隔で同じ量を与え、徐々に量を増やします

☆市販されている 小児用イオン飲料か、塩味をつけた野菜スープやすまし汁、塩を加えたリンゴジュースなどがおすすめです。

- ・食事は、消化が良くおなかにやさしい炭水化物（おかゆ パン粥 うどん など）を様子を見ながら与えましょう

参考文献：NHK「すくすく子育て」

## 家庭内感染を防ぐためのポイント

① おむつや吐物の処理 下痢便のついたおむつや吐物はすみやかに片付け、吐物をふいた雑巾等もビニール袋に入れて密封して捨ててください。なお、ノロウイルスの消毒には塩素系消毒液が有効です。吐物で汚れた床等は塩素系消毒薬液を浸した雑巾でふき、ビニール袋に入れて捨てます。



② 手洗い オムツや吐物をさわった後は、必ずていねいに手洗いをしましょう。蛇口もしっかり洗います

☆なお、症状がおさまった後も1週間くらいは便にウイルスが排出されることがあるので気を付けてください