

ぱるす

冬号

Vol.47

だよい



冬場にも多い「胃腸炎」

夏場は「食中毒」による急性胃腸炎が多く発生しますが、
実は冬場も「胃腸炎」が流行しやすい時期です。

そんな「胃腸炎」の多くは感染症です。

どうしたら感染を防ぐ事ができるのか？感染してしまった場合、
どのようなことに気をつければいいのか？

役立つ情報をお届けします。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

「胃腸炎」ってなに？

胃腸炎とは…

消化管（胃および腸）の炎症を特徴とする疾患であり、下痢・嘔吐・腹痛などの症状を呈するもので、食べ物によって生じるものは食中毒とも呼ばれます。



原因…

胃腸炎は、細菌やウイルス、寄生虫などの感染が原因で起こります。なかには毒性のある化学物質や薬が原因となることもあります。

ウイルス性：小児ではロタウイルス、成人ではノロウイルスに起因するものが多いです。

細菌性：カンピロバクター・黄色ブドウ球菌・サルモネラ・ブドウ球菌など。

その他：寄生虫や毒キノコ、化学物質（ヒ素、水銀、カドミウムなど）や汚染された水や食べ物など。

なぜ感染するの？…

細菌やウイルスの場合には、人から人へと感染するおそれがあります。

- ① 病原体がついた手で口に触れる。
- ② 細菌やウイルスで汚染された食べ物や飲料水を摂取する。

症状が治まった後でもウイルスが排出され続けることがあるので、知らないうちに感染してしまうことがあります。



治療法…

ほとんどの場合、自然に回復していくため、治療は脱水予防と対症療法（症状を軽減するための処置）が中心となります。

- ・脱水予防：下痢や嘔吐が続く場合、体内の必要な電解質や水分が不足しがちであるため、経口補水液（OS-1など）を摂取します。経口摂取がむずかしい場合は点滴などで脱水予防を行います。
- ・対症療法：症状を緩和する薬として、整腸剤や吐き気止め、漢方（五苓散など）が処方されます。

これらは食後、食前などの用法の記載があっても、食事と関係なく服用可能なものもあるので、不明な点は相談してください。

下痢は病原体や毒素を体の外に排出するための症状でもあるので、初期から下痢止めを使用することで回復が遅くなったり、悪化の原因になるので注意しましょう。

予防法…

胃腸炎の原因となる感染症は、ほとんどの場合が感染した人の便に直接・間接的に触れることで広がるため、排便後に石鹸と水でていねいに手洗いをすることが最も効果的な予防法です。

手洗いの方法

- ①まず手を水で濡らす。
- ②石鹸を適量手のひらに取り出す。
- ③手のひらと手のひらを擦り合せよく泡立てる。
- ④手の甲をもう片方の手のひらで洗う。
- ⑤指を組んで指の間を洗う。
- ⑥親指をもう片方の手で包み洗う。
- ⑦指先をもう片方の手のひらで洗う。
- ⑧手首をもう片方の手で洗う。
- ⑨流水でよくすすぐ。
- ⑩ペーパータオルなどで水分を拭き取る。



その後、アルコールなどで消毒、しっかり乾くまで擦り込みます。ロタウイルスやノロウイルスは通常のアルコール消毒では効果が不十分なので、酸性アルコール消毒剤(手ピカジェルプラスなど)が効果的です。

嘔吐物を処理する時の注意点

- ・マスク・使い捨て手袋(2枚重ねが望ましい)、使い捨て可能なエプロンなどを着用する。
- ・広い範囲を拭き取る。
- ・拭き取ったタオルや布、使用したものは密閉し処分する。
- ・消毒には塩素系消毒液を使用する。カーペットであればスチームアイロンなどで加熱する。(塩素系消毒液は金属を腐食させたり、カーペットを変色させる作用があるので注意が必要)

塩素系消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤(ハイターなど)の濃度5%のものであればペットボトルのキャップ2杯を500mlの水で希釈すれば0.1%の消毒剤の完成です。

商品紹介



下痢・嘔吐・発熱時の水分補給に最適です。

経口補水液 **オーエスワン**
オーエスワンゼリー

280ml **144円**(税込)
500ml **180円**(税込)
ゼリー **205円**(税込)



広範囲のウイルス・細菌に効果的。
しっとり、サラサラの使用感が特徴です。

手ピカジェル プラス

60ml **518円**(税込)
300ml **1,080円**(税込)

～栄養コーナー 胃腸炎時の食事について～

胃腸炎の時、特に症状が強い時には、なるべく食べ物を口にしないようにします。

下痢・嘔吐を繰り返している時には、脱水症状をおこしやすいので白湯や常温の経口補水液・麦茶などでしっかりと水分補給をしましょう。

症状が落ち着いてきたら、下記のポイントに注意しながら少しずつ食事をとるようにしましょう。

ポイント①

消化の良い食品を選びましょう

おかゆ、素うどん、白身魚、豆腐、半熟卵、じゃがいも、りんごなど



ポイント②

消化の良い調理法を心掛けましょう

- ・食材を小さく切る
 - ・軟らかく煮る、茹でる、蒸すの調理法にする
- ※油は胃腸に負担がかかるので、炒める・揚げるなどの調理法は避けましょう



ポイント③

消化に時間が掛かるので、食物繊維の多い食品は避けましょう

たけのこ、こんにゃく、きのこ類、海藻類など

ポイント④

胃酸の分泌を高める食品は控えましょう

- 香辛料:胡椒、唐辛子、カレー粉など
塩分の多いもの:漬物、塩辛、梅干し、練り製品など
甘味の強いもの:和菓子、チョコレート、ケーキ、煮豆など
酸味の強いもの:酢、柑橘類など
嗜好飲料:コーヒー、濃い緑茶、アルコール、炭酸飲料など



ポイント⑤

極端に冷たいもの・熱いものは刺激となるので避けましょう

アイスクリーム、冷たい飲み物、鍋物、熱い飲み物など

普段から、1日3回、主食(ご飯・麺類・パンなど)・主菜(肉・魚・卵・豆腐のメインとなるおかず)・副菜(主に野菜のおかず)・汁物(1日1回)が揃ったバランスの良い食事を心掛け、抵抗力のある体作りをめざしましょう!



編集者の声



パルス薬局はなかわ店
薬剤師の笹山です。

日頃から十分な手洗いを
行いまずはおかからず、
かかっても感染拡大を防
いで寒くて長い冬を乗り
切りましょう!



パルス薬局東室蘭店
薬剤師の福田です。

今回のばるすだよりは、い
かがでしたか?胃腸炎にな
らないために!なってし
まった時にどんなことに気
を付ければいいのか?参考
にして頂ければ幸いです。



パルス薬局苫小牧店
管理栄養士の石下です。

胃腸炎は、辛いものです。
普段から、バランスの摂
れた食事・質の良い睡眠・
適度な運動を心掛け胃腸
炎に負けない体作りをし
ましょう!