



【ご挨拶】

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い致します。皆様のご健康をお祈り申し上げます。

【感染症だより】

昨年末はインフルエンザの流行がほとんどない状態でしたが、年始の人の移動で感染する方がそろそろ増えてきそうです。皆さん手洗いうがいの予防に励みましょう。

しみず小児科・内科クリニックで検出された流行性の感染症

	1位	2位	3位	4位	5位	6位
10月	胃腸炎	リンゴ病	手足口病	アデノウイルス	ヘルパンギーナ	溶連菌
11月	胃腸炎	RSウイルス	溶連菌	リンゴ病	おたふく	水痘
12月	胃腸炎	溶連菌	RSウイルス	水痘	リンゴ病	おたふく

年末は胃腸炎で大変な思いをされた方が大勢いらっしゃったと思います。胃腸炎には、大きく細菌性とウイルス性がありますが、風邪のように流行るのはウイルス性です。ウイルス性胃腸炎では、ノロ、ロタ、アデノなどが有名ですが、この他にもサポ、カリシ、アストロなど様々なウイルスがいます。症状は、嘔吐、下痢、発熱などですが、軽いものであれば少し嘔気だけ、少しお腹が痛い位で済む人もいます。嘔気があるときは、絶食が一番です。水分を摂らないと脱水になるから、飲まなければいけないというのは正しいのですが、吐いているときに水分を摂ると、余計に吐いてしまって悪化することがあります。嘔吐が止まらない時は2時間くらい絶食にして、落ち着いたところでお猪口一杯程度の白湯から水分摂取を開始してください。30分後、吐かずに落ち着いていたら、またお猪口一杯、というように少しずつ水分摂取をつづけましょう。その後、イオン飲料など順調に水分が摂れ、飲んでもお腹が痛くならないようであれば、少量ずつお粥・パン・うどんなどを開始しましょう。イオン飲料が苦手、という方はみそ汁の上澄みや、出汁などでも構いません。冷たいもの、カフェインが入っているお茶やコーヒー、炭酸が入ったものは控えましょう。お食事も、カレー味などの香辛料が入ったものは控えてください。美味しいものはお腹が治ってから、我慢しましょう。

文責： 清水マリ子

