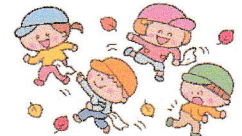


色とりどりの樹木が目立ち始めすっかり秋らしくなりました。肌に触れる空気が一段と冷たくなってきており、空気も乾燥してきていますので、感染症などにかからないよう引き続き体調管理には気を付けていきましょう。



10月に流行した病気  
・風邪症候群・ヘルパンギーナ・アデノウイルス感染症

さて今回は冬に流行し、その中でも、注意が必要なウイルス性胃腸炎、インフルエンザ、RSウイルス感染症について予防法・対策についてお話しします。これらの感染症は、子どもだけではなく大人にも感染する病気です。家庭内での感染を防ぐためにも、症状や感染経路、対処方法を覚えておきましょう。



### 冬に感染症が流行しやすいのはなぜ？

冬の乾燥と低い気温はウイルスが好む環境であり、感染力が強まることがあげられます。空気が乾燥し、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が乾燥によって傷み、ウイルスの感染が起こりやすくなります。また冬は寒さのため、体温が低くなり代謝機能が低下すると免疫力も低下してしまいます。室内で過ごすことが増える冬の時期は、ウイルス感染も広がりやすく、病気にかかりやすい環境となっているからです。

### どんな病気？



#### ◎ウイルス性胃腸炎

・ウイルスを原因として発症する胃腸炎のことを指します。原因となるウイルスは、ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなど多岐に渡ります。感染力がとても強く、少量のウイルスでも感染するため集団感染が起きやすいことも特徴です。乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層で下痢や嘔吐を引き起こすウイルスです。

#### 【症状】

・ウイルスにもよりますが、主に潜伏期間は1~4日で症状は、発熱、腹痛、吐き気や嘔吐、下痢が主で、乳幼児は重症化したり、嘔吐物を喉に詰まらせてしまい、窒息などに結びつく可能性があります。また嘔吐や下痢が続くことで、脱水症状が起こりやすくなり、合併症として、けいれん、脳症、などがあります。

#### 【感染経路】

#### 食べ物を介した感染

・ウイルスに汚染された食品を生や加熱不十分で食べた場合に起こります。また、感染した人が調理することによって、その人の手から食べ物にウイルスが付着し、それを口から体内に入ることによって感染します。

#### 人から人への感染

・感染者の便やおう吐物に直接触れて手や指にウイルスが付着したり、飛沫を吸い込んで感染してしまうことがあります。また、感染者が使ったトイレや洗面所、ドアノブ、食器などから感染することもあります。

#### 【ホームケアについて】

#### ◦下痢や嘔吐がある場合の水分と食事の取り方

吐いた直後は飲まないようにしましょう。(30分はあける)無理して

飲むと、飲んだ以上の水分を吐いてしまいます。少量ずつ(約ティースプーン1杯)からはじめ、これを15分おきに飲ませ、吐き戻しがないようならもうひとさじ追加し徐々に量を増やしていきます。こまめに少しづつ与えるのがポイントです。中でも体への吸収率が高い経口補水液や乳幼児用イオン飲料などがおすすめです。

食事については胃が食べ物を受け付けられない状態のため、無理に食べさせる必要はありません。下痢や嘔吐を繰り返すと脱水を起こしやすくなります。嘔吐から30分ほど経ち、水分を摂取しても嘔吐しなくなったら消化の良いものを少量ずつ食べさせてあげましょう。