

猛威を振るうノロ、流行期に入ったインフルエンザ、ウイルスからくる「冬脱水」にご注意!

下痢や嘔吐を伴う、お腹にくる風邪のウイルスのノロやロタ、大量の発汗を伴うインフルエンザウイルス。急激に大量の体液を消失させる冬のウイルス疾患は、さまざまな合併症にもつながりかねません。「冬脱水」を予防するために、冬の悪役ウイルスについて、知っておいてください。

冬に活動を活発にするウイルスの代表、ノロウイルスにご注意!

冬に活発に活動する「お腹に来る風邪」ともいわれる感染性胃腸炎の原因となるウイルスの代表が、ノロウイルスとロタウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも感染します。

ノロウイルスは、一年を通して活動しますが、とくに11月から増加しはじめ、12月から翌年1月がピークとなるウイルス。多数の遺伝子型があるウイルスで、同じ人が何度も感染します。ウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を充分に加熱しないで食べる感染経路が有名ですが、実際には、下のように特定原因が分からない感染経路があると考えられています。

ノロウイルスの主な感染経路

- ① 感染者のウイルスが含まれている便や吐瀉物から。
- ② 調理などをする人が感染していて、その人が介在して汚染したものを食べる。
- ③ 汚染された貝類(とくに二枚貝)を、生あるいは十分に加熱しないで食べる。
- ④ 汚染された井戸水などを消毒せずに摂る。

潜伏期間は一般的には1~2日で、発症すると嘔吐、腹痛、下痢、発熱を引き起こすことが特徴です。人によっては1日に10回以上の水様便が続くこともあります。



ノロウイルスは、ほんの少量でも感染する厄介なウイルスです。乾燥に非常に強いうえ、アルコールや酸、高温への抵抗力が強いことも分かっています。冬の乾燥した室内を、濁ったウイルスが空気中に舞うことも考えられます。手や指からの感染だけでなく、家庭や職場のトイレでよく手を洗っても、床に嘔吐したものを処理したつもりでも、空気感染することがあるのです。

ノロウイルスには有効な抗ウイルス薬はなく、予防には手洗いの徹底や感染者の嘔吐物や便の適切な処理しかありません。発症した場合は1~2日症状が続いた後、回復します。重要なのは、発症すれば必ず脱水症状を起しますから、その事後の対策を怠らないこと。

下痢や嘔吐は、カラダの防衛作用ともいえますが、ウイルスを体外に排出するだけでなく、大切な体液を体外に一気に大量に排出しているのです。極端な脱水状態になった場合は、夏の脱水からの熱中症の発生と同じように、重篤な症状が現れる場合があります。免疫力の弱いお年寄りの方や、脱水症状が進行しやすい小児やお年寄りは、とくに脱水対策として水分と電解質の補給に気を使ってください。

乳幼児の冬の胃腸炎ではロタウイルスが要注意

冬期の後半の主役となるのがロタウイルスです。免疫のない生後6ヶ月~2歳までの間に感染するのがこのロタウイルスです。実際、毎年、冬期の重度のロタウイルス感染者数の3分の2がこの年齢以下となっています。ロタウイルスは3回感染すると、ウイルスへの抵抗力がつくとされています。したがって、多くの大人は感染しても軽い症状で済む場合が多いようです。

1~3日間の潜伏期間を経て発症し、激しい嘔吐で始まり、発熱(半日から2日程度)と腹痛、そして白っぽい便を伴う激しい下痢となります。下痢は小児によっては5日~7日ほど続き、脱

水症状が進行すると生命に関わる場合もあり、入院することになります。

唾液や便などから経口感染します。ウイルスは、1mlの下痢に100億個ものウイルスが含まれているといわれますが、ロタウイルスは10個以下のウイルスで感染するほど、感染力が強いウイルスです。冬に活動するウイルスですから乾燥にも強く、便中に3週間以上排泄されることもあります。ロタウイルスにはワクチンも開発されています。乳児への接種を希望する場合は、主治医に相談しておこなってください。

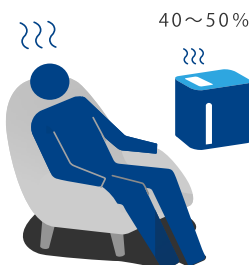


毎年顔を変えるインフルエンザも「冬脱水」を起こします

毎年、いろいろ少しだけ顔を変えて訪れるのがインフルエンザウイルスです。予防には、手洗いやうがいの徹底、マスクの着用などですが、なによりも規則正しい食生活と栄養を摂ることを心がけてください。

インフルエンザに限らず、ウイルスから身を守ることのひとつは、乾燥しがちな冬の部屋の湿度をできるだけ40~50%程度に設定すること。この環境が、乾燥が得意なウイルスの活動を鈍くします。

毎年猛威を振るうインフルエンザウイルスは発熱が主な感冒ですが、発汗はもちろん嘔吐、下痢を伴う場合もあります。医者にかかることが第一ですが、症状を長引かせたり、重くしていく要因の一つが「冬脱水」です。インフルエンザのかかり始めに、水分と電解質をよく摂ることを心がけてください。



プール熱の原因の アデノウイルスで胃腸炎も

アデノウイルス3型、4型、7型などが引き起こすプール熱は、高温多湿を好むために、夏の感染症です。

一方、冬のウイルスのうち、「お腹にくる風邪」を起こす3大悪役といわれているノロ、ロタ、そしてアデノですが、このアデノウイルスは40、41型です。嘔吐、下痢、微熱、腹痛などが見られ、ロタウイルスの胃腸炎と似ています。子供達に多く見られ、乳幼児で重症となることがあります。潜伏期は3日から10日。患者あるいは無症状の感染者の便中ウイルスが口から入り感染しますが、気道炎と同様に患者や感染者の気道からの飛沫感染もあります。

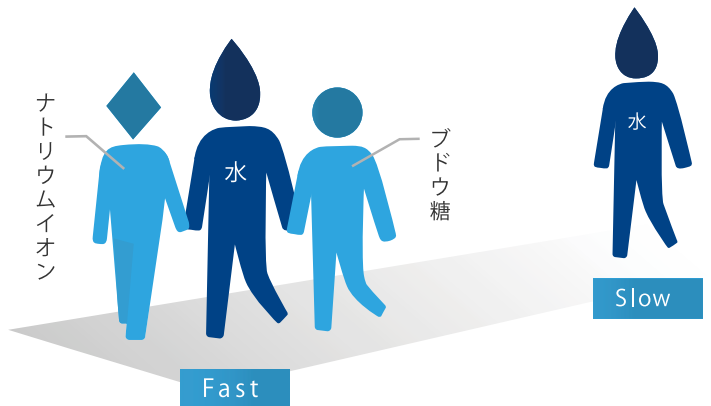
小児のための「冬脱水」対策

小児のカラダは急な体液の消失にとっても敏感です。デリケートな小児のカラダを「冬脱水」から守るために、とくに下痢や嘔吐について、どう軽度で抑えるか、発生時の対策を知っておきましょう。

無くした量だけ補水するという発想です

小児のカラダは、カラダの調整機能が未発達で、水分や電解質からなる体液を失いやすくなっています。嘔吐や下痢は、体内に侵入したウイルスを早く外に出そうとするカラダの防御本能ですから、ウイルスを排出すれば、下痢や嘔吐は自然に治ります。経口補水療法は、失われた水分や電解質を素早くカラダに補水すると同時に、適量のブドウ糖などでその吸収を促すもの。下痢の都度少量ずつを摂取していくことで、脱水症状の進行を防ぎ、ウイルスからくる症状の改善につなげることができます。点滴のように注射をすることもありませんので、経口補水療法は小児の負担が軽く、やさしいのです。

ナトリウムイオンとブドウ糖が水を運ぶ



小児への経口補水液の与え方を知っておきましょう①



下痢や多量の嘔吐をした小児のために、ご家庭で出来る適切な経口補水療法のための原則がいくつかあります。基本的には、軽度から中等度までの脱水に経口補水療法をおこないます。コツは少量を回数多く飲ませること。ゼリータイプをティースプーンなどで与えると楽に摂らせることができます。最初は5cc(小さじ1杯)程度を1～5分おきに。約1時間で表のような目安で始めてください。

初めの1時間に経口補水液を飲ませる目安

	1回の分量	1時間の量
<input type="checkbox"/> 体重 7kg以下	3分ごとにティースプーン3杯ずつ	70 ~ 80ml
<input type="checkbox"/> 体重 10kgまで	5分ごとに 10ml	120ml
<input type="checkbox"/> 体重 15kgまで	5分ごとに 15ml	180ml
<input type="checkbox"/> 体重 20kgまで	5分ごとに 20ml	240ml

小児への経口補水液の与え方を知っておきましょう②

子供は正直ですから、体調が悪いときはいやがらずに飲むことが多いようです。飲ませても吐き出さない場合は、適量を、ゆっくり幼児が飲みたがるだけ与えてください。また、母乳(ミルク)栄養児の場合は、母乳(ミルク)を少しずつ、何度も与えてください。そのときは無理に経口補水液にする必要はありません。右は、経口補水療法を続ける場合の基本ルールです。覚えておきましょう。ただしいやがる子供に無理やり飲ませることは避けましょう。



下痢・脱水のときの経口補水液の摂取方法

- ①脱水状態の改善のために、まず3～4時間で50～100ml/kgを摂る。
- ②経口補水は迅速におこない、喪失した体液を補充する。
 - 体重 10kg未満：下痢または嘔吐の発生の都度、経口補水液を摂る。分量は60～120mlを喪失した水分量を確認しながら。
 - 体重 10kg以上：下痢または嘔吐の発生の都度、経口補水液を摂る。120～240mlを喪失した水分量を確認しながら。
- ③迅速な栄養の再補給のために、脱水状態が改善されたらすぐに、年齢に合った食事を与える。
- ④授乳中の幼児に対しては、母乳を継続して与える。
- ⑤乳児用ミルクを用いている場合、薄めたミルクも、特殊ミルクも通常は不要。
- ⑥下痢が続いて継続的に水分が喪失している場合、経口補水液を都度与える。

「冬脱水」は自宅でしっかり経口補水療法です



ウイルスによる疾患で下痢や嘔吐、発熱がある場合は、もちろん小児科を受診することが第一の選択枝です。しかし、症状が比較的軽い場合は、自宅での経口補水療法をお勧めします。ウイルスからの疾患は、十分な水分と電解質の補給で脱水症状を改善し、しっかり栄養を摂っていれば大丈夫です。

●以下のような症状がある場合は、早めに医師に相談をしてください。

- 泣いても涙が出ない。
- 皮膚、口、舌が乾燥している。
- 1日の水様便の回数が6回以上。
- 嘔吐が続く。
- 3ヶ月未満の乳児で38℃以上、3ヶ月～36ヶ月の乳幼児で39℃以上の熱がある。
- 目が落ちくぼんでいるようだ。
- 呼吸が荒く眠りがち。あるいは機嫌の悪さが続く。
- 血便がある。
- 皮膚が冷たく肌色が青白い。