

下痢・嘔吐は、 脱水症につながります



ノロウイルスやロタウイルスなど、「お腹にくる風邪」とも呼ばれる感染性胃腸炎はもちろん、下痢や嘔吐をともなう体調不良の場合、短時間に大量の体液喪失を招き、脱水状態を引き起こします。対策を怠ると脱水が進み、さまざまな重篤な脱水症の症状につながることもあります。下痢や嘔吐は脱水に直結することを知り、その都度正しい対処を心がけたいものです。

下痢・嘔吐で失った体液は、都度補水する？



感染性胃腸炎での下痢や嘔吐は、ウイルスや菌などの毒素を排出しようとする身体の防衛反応です。しかし、ウイルスや菌を排出する際に、身体の機能維持をするための大切な体液＝水と電解質を、急激にしかも大量に失ってしまいます。

この状態を放置しておく、脱水が進行し、頭痛や手足のしびれなどの脱水症状が現れてしまいます。とくに脱水症になりやすい高齢者や小児だと疾患からの回復の遅れや、他の深刻な病気へつながることもあるのです。

以前は、下痢をした場合に「食べたり飲んだりしない」「腸を安静に」「水分を控える」などといわれていました。高齢者の場合、いままこの教えを守っている方もいらっしゃるようです。

しかし、いまでは感染性胃腸炎を発症した状態でも、なるべく腸に負担をかけずに、その都度、失った体液を補水することが必要だとされています。

下痢・嘔吐で脱水症になったら、経口補水療法による脱水対処を

疾患の際、食事が十分にとれない場合は、下痢や嘔吐の都度水と電解質をバランスよく含む経口補水液を飲むことが適しています。経口補水液には脱水時に必要なナトリウムと、水・ナトリウムを小腸で素早く吸収するために微量のブドウ糖、また、便中へのカリウムの排泄量を考慮したカリウムも適切に含まれています。

下痢や嘔吐で失った体液を補うにはとても役立つものです。嘔吐は数時間でおさまる場合が多いですが、嘔気がある場合、最初は少量を試し、頻回に補充するよう推奨されています。

下痢・嘔吐をしていても経口補水療法は有効

ナトリウム・ブドウ糖共輸送機構

ナトリウムとブドウ糖で水分の吸収を高める

感染性胃腸炎でもこの機能は保たれている

下痢をしていても機能し続ける

下痢へ使用しても有用！！



感染性胃腸炎を招くウイルスについて

下痢や嘔吐をともなう感染性胃腸炎を招くのは、冬に多いと言われるノロ、ロタなどのウイルス。ウイルスの特徴を知り対策を知っておくことは、生活を守る上でとても大切なことです。

ノロウイルス

ロタウイルス

11月から翌1月にかけて感染例が多く、冬の大敵といわれていたノロウイルスによる感染性胃腸炎が、最近、季節を問わず起きているようです。多数の遺伝子型があるウイルスで、同じ人が何度も感染する厄介なウイルス。

ノロウイルスは、カキなどの二枚貝を十分な加熱処理をしないで食べる感染経路で知られていますが、調理をする人が感染してしまったり、感染者が教室などで嘔吐しそこから一挙に感染するなど、さまざまな感染経路を持っています。

その潜伏期間は一般的には1～2日で、発症すると短期間に大量の嘔吐や腹痛、下痢、人によっては発熱も引き起こします。ひどいときは1日に10回以上の水様の下痢が続き、大切な体液を奪い続けます。

下痢や嘔吐は、ウイルスを体外に排出するための大切な働きですが、大量の体液も一緒に排出しているのです。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。環境消毒には、0.1%次亜塩素酸ナトリウム液を使った処置をお勧めします。

冬の乾燥した室内では、乾いたウイルスが空气中に舞うことも考えられます。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ります。

ノロウイルスの感染予防には、手洗いの徹底と、まな板などの調理器具の洗浄および消毒、食品の十分な加熱が必要です。また感染者が発生した場合は、マスク・ゴーグル・手袋を着用した上で、各保健局などが発表している処理マニュアルをもとに嘔吐物や便を適切に処理すること。トイレは蓋をして流すこと、また、発症すれば脱水症になる可能性があるため、脱水対策を怠らないことも重要です。

脱水症が重くなると、身体のさまざまな場所に症状が現れます。免疫力が弱い高齢者や脱水が進行しやすい小児で、下痢や嘔吐の症状が現れた場合はすぐに水と電解質の補給を行ってください。

ノロウイルスについて、知っておきたいこと



ノロウイルス

ロタウイルス

小児はロタウイルスの際の脱水にも注意



生後6ヶ月～2歳までのまだ免疫が十分ではない小児が感染することが多いロタウイルス。毎年、重度のロタウイルス感染者数の3分の2がこの年齢層となっています(参照:国立健康危機研究機構・感染症情報提供)。

一般的にロタウイルスは数回感染すると、ウイルスへの抵抗力がつくと言われていました。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5～7日ほども続き、脱水症が進行すると生命に関わる場合もあります。

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。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。接種を希望する場合は、かかりつけの小児科にご相談ください。