

第8回 胃腸炎 特集号

☆2011年度調査へのご協力ありがとうございました☆

■■===== 2012/1/31 発行=====■■■

本号の主な内容

【小児科医コラム】 子どもの吐き下し

.....  
〈事務局から〉  
みなさんこんにちは。  
東京大学 ワーク・ライフ・バランス(WLB)と健康に関する調査」事務局です。  
2011年度のWLB調査へのご協力ありがとうございました。  
現在事務局では、集計作業などを行っております。  
皆様へのご報告につきましては、年度内にお届けすることを目指しております。  
結果のご報告まで、しばらくお待ちください。

さて、風邪のシーズンでもありますが、お子さまの吐き下しなども多くなってまいりました。  
今回のコラムは、ずばり吐き下し。少々ボリュームがございますが、  
ご家庭やお知り合いのケースと照らし合わせるなど、ご活用ください。

---

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム： 子どもの吐き下し】

---

先月（2011年12月）、胃腸炎の流行がピークに達しました。  
皆さんの中にも、吐いたり下したりの症状に悩んだ方がいらっしゃるのではないのでしょうか。  
今回はこの胃腸炎を解説します。

<よくあるケース～ハルト君の場合～>

“ハルト君は5歳の男の子。朝、普通に起きてご飯を食べたけれど、いつもよりは少ない量。  
保育園に送った数時間後、保育士から「吐いているのでお迎えに来て下さい」と連絡がありました。  
お母さんが仕事を休んで迎えに行き、保育園から直接クリニックに連れて行ったところ、  
お医者さんは「腸炎がはやっているからね～」と言って、  
吐き気止めの座薬と整腸剤を処方してくれました。  
帰宅後も何回か吐いて、たまに「お腹が痛い」といってグズリ、微熱も出ていました。”

<何がハルト君を苦しめているのか？>

「胃腸炎」は、「お腹のカゼ」、「嘔吐下痢症」、「腸炎」など、  
いくつか違った呼び方がありますが同じものです。

原因はほとんどがウイルス感染です。ノロウイルスやロタウイルスが有名ですが、  
他にもアデノウイルス、サポウイルス、コクサッキーウイルス、エコーウイルスなど  
たくさんあり、いつもノロやロタが原因とは限りません。

もちろんウイルスだけではなく、昨年ユッケで有名になった病原性大腸菌、  
卵や鶏肉から感染するサルモネラ菌、他にも黄色ブドウ球菌やボツリヌス菌など、  
細菌感染による食中毒でも胃腸炎症状は見られます。

細菌による食中毒は主に夏に見られますが、冬に流行する胃腸炎はウイルスが原因であることが多いです。

#### <感染のきっかけ>

調理する人の手に付いていたウイルスが食べ物を汚染し感染を広めることもありますが、食べ物から人への感染だけでなく、人から人へ直接感染していくのがウイルスの特徴です。

“ハルト君は発症の前日、保育園で手つなぎ鬼をして遊んでいました。ハルト君が手をつないだお友達のレン君は、その日、便がゆるくてトイレに何回か行っていたのですが、どうやらトイレの後の手洗いが不十分だったようです。ハルト君は給食の前に手を洗いましたが、残念ながらその手洗いも不十分でした。給食は大好きなスパゲティミートソースでしたが、手に付いたミートソースをペロリと舐めた時、ウイルスも一緒にハルト君の体の中に入っていました。”

このケースのような伝染を、接触感染といいます。他にも、嘔吐した時に飛び散った飛沫が直接人の体に入ったり、汚物をキレイに片づけたつもりでも床に残っていたウイルスがやがてホコリと一緒に舞い上がって吸いこんでしまうような飛沫感染、また、空気感染もありえます。

#### <症状の経過>

ウイルスに感染して半日から数日が経過すると、症状が出始めます。症状としては、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などがみられます。最初に吐き気と嘔吐、後から下痢が始まるパターンが多い印象があります。吐き気と嘔吐は1~2日で落ち着きます。発熱は微熱程度で済む場合が多いです。下痢は症状の始まった日の回数が一番多いですが、2~3日で減っていきます。便が固まるまでにはさらに日数を要します。症状の程度は個人差が大きいので、このような経過をたどらない場合もあります。

#### <治療と対処方法>

胃腸炎のウイルスをやっつける特効薬は残念ながらありません。体が免疫（抗体）を作ってウイルスと戦い勝つまで、お腹を休ませ、水分補給を行うことです。病院でもらう薬は吐き気止めと整腸剤です。薬を使ったからといって早く治る訳ではありませんが、症状を和らげてくれます。

「水分を与えてもどうせ吐くし、すぐに下痢しちゃうから、何も飲ませませんでした。」という親御さんがたまにいます。でもこれはNG。脱水症状がひどくなってしまう。

吐き気と嘔吐がある時は、胃が受けつける量が極端に減っています。なので、1回に飲ませる量をスプーンひと口から始めてください。ひと口飲んで数分（1~3分）待って、大丈夫ならもうひと口、という具合で飲んでいくと、病院で点滴をするのと同じくらいのスピードで水分補給が出来ます。

この時に飲ませるものは、脱水改善用のイオン水（商品名：OS-1やアクアライトORSなど）が便利です。ドラッグストアで購入できます。市販のスポーツ飲料は、脱水時に飲むには塩分が少なく糖分が多いですが、

それでも構いません。お子さんによってはイオン水もスポーツ飲料も味が嫌いで、水や麦茶しか飲まない、という場合もあります。それならそれでいいので飲ませて下さい。水分を飲むことが最低限、大切なことです。ただし嘔吐や下痢から糖分、塩分が失われていきますので、もし水しか飲まないと「低血糖症」「低ナトリウム血症」になってしまうことがあります。なので、スープや味噌汁などで塩分を補給して、リンゴのしぼり汁などで糖分を補給することも行ってください。

吐き気が落ち着くと食欲が出てきます。本人が「食べたい」と言うならそれは治ってきている証拠です。でも腸はダメージからまだ回復していませんので、消化のいいものを少しずつ、様子を見ながら与えてください。お粥やうどんが最適です。お粥に梅干しという組み合わせは炭水化物と塩分が見事にコラボしています。うどんも炭水化物である麺と塩分であるスープの最適な組み合わせです。

“ハルト君は、吐き気止めの座薬を使った後から水分を少しずつ飲めました。オシッコはいつもより少なかったがありました。夜、寝てからは吐かず、翌日は吐き気もおさまった様子でした。しかし、今度は下痢が多くトイレに何回も通い、その日も保育園をお休みしました。ご飯を欲しがったのでお粥を食べさせ様子を見てみました。その次の日もゆるい便でしたが水下痢では無くなり、トイレに行く回数は減りました。念のためその日まで自宅で様子を見て、翌日から保育園に行きました。保育園では他にも何人か、同じような症状でお休みしている子がいるとのことでした。”

#### <病院で点滴を受ける場合>

「点滴すれば早く治ると思って来ました。点滴して下さい。」と言う親御さんもしばしばいます。しかし残念ながら点滴しても胃腸炎は治りません。点滴して良くなるのは脱水症状です。胃腸炎＝脱水＝点滴とすぐに結びつくわけではないということもご理解いただきたい点です。元気がない、顔色が悪い、手足が冷たい、オシッコが半日以上出ていない、などの様子から点滴の必要性を総合的に判断します。元気があれば基本的には点滴不要です。注射の痛い思いをさせる方が可哀そうです。注射の時に暴れる元気があればまだ大丈夫、とも言えます。

#### <検査でウイルスは分かりますか？>

保険で検査できるウイルスは、ロタウイルスとアデノウイルスです。ノロウイルスの検査方法はありますが、保険がきかないため一般的には行いません。病院が無償でやってくれる場合でなければ、通常は自費の検査になります。自費でこの検査を行う場合は、診察費含めて全部自費になってしまう場合がありますので気をつけてください。ウイルスが何であれ治療と対処方法は変わりません。検査でウイルスをはっきりさせる意味合いとしては、入院する際に原因ウイルス毎に隔離部屋を分ける病院の事情などがあります。

#### <いつから保育園に行ってもいいの？>

胃腸炎は、インフルエンザや水ぼうそうなどと違って、何日間やすませなくてはいけないという決まりはありませんので、お子さんの症状から判断します。発熱が続いたり、嘔吐しているようなら登園は難しいですね。トイレに行く回数が多くても難しいでしょう。ゆるい便が続いていてもトイレに行く回数が

