

ウイルス性胃腸炎に感染したら 「家庭で出来る対処方法」

ドクターズコンテンツシリーズ # 17

感染初期の対処方法

ウイルスが口から体内に侵入することで感染し、胃や腸に炎症がおこる病気を**ウイルス性胃腸炎**と呼びます。

【代表的なウイルス】ロタウイルス、ノロウイルス



ウイルス性胃腸炎に感染すると嘔吐や下痢が続きますが、**脱水症**さえ防げれば、ほとんどの場合で重症化せず、**自然に完治**します。

「**経口補液療法**」で水分補給をしましょう。



Doctor

かねこクリニック

金子 光延 先生

脱水症を防ぐ「経口補液療法」の実践方法

経口補液療法は、「経口補液水」を少量ずつ口から飲ませる療法です。

嘔吐しはじめの時期

ティースプーン1杯（5cc程度）を数分おきに飲ませましょう。点滴のように少量ずつ与えるのがポイントです。最初に数回吐いてしまっても、あたえるのをやめずに続けましょう。

嘔吐がおさまったら

ティースプーン2杯、3杯と少しずつ量を増やしていきましょう。

経口補液水の量（目安）

【3～4時間以内に飲ませる目安の量】

体 重	3～4時間以内に飲ませる量	体 重	3～4時間以内に飲ませる量
5 kg	250 ～ 500ml	13 kg	650 ～ 1300ml
6 kg	300 ～ 600ml	14 kg	700 ～ 1400ml
7 kg	350 ～ 700ml	15 kg	750 ～ 1500ml
8 kg	400 ～ 800ml	16 kg	800 ～ 1600ml
9 kg	450 ～ 900ml	17 kg	850 ～ 1700ml
10 kg	500 ～ 1000ml	18 kg	900 ～ 1800ml
11 kg	550 ～ 1100ml	19 kg	950 ～ 1900ml
12 kg	600 ～ 1200ml	20 kg	1000 ～ 2000ml

【4時間以降に飲ませる目安の量】

体重 5 kg ～ 9 kg …下痢・嘔吐のたびに 60～120 ml
体重 10 kg ～ 20 kg …下痢・嘔吐のたびに 120～240 ml

【家庭で作れる経口補液水】

- ・白湯（お茶）…1リットル
- ・砂糖…約40g
- ・塩…約3g

※好みで果汁などを少量加えると飲みやすくなります。

嘔吐や下痢をくり返すときに 飲ませてはいけないもの

- ・ただの白湯、お茶
- ・牛乳

感染後に家族感染を防ぐポイント

感染予防の基本は**手洗い**です。

手に付着したウイルスを洗い流すことができれば感染を予防できます。



① ウイルスの拡散を防ごう

ウイルス性胃腸炎のウイルスは、非常に感染力が強く、床、壁、扉のノブなどに付着した後もしばらく生存し続けます。

② 使い捨ての手袋やマスクを使う

看病されている方は、使い捨ての手袋やマスクを着用すると感染予防に効果的です。



③ 塩素系消毒液で消毒する

ロタ、ノロウイルスには、アルコールでの消毒は効果がありません。

塩素系消毒液（ミルトンなど）を使用しましょう。

※塩素系消毒液は、取扱いに注意が必要な液体です。使用上の注意をよく読んでうでで正しく使用しましょう。

④ 汚れた物はビニール袋で密封して捨てる

⑤ タオルは共有しない



⑥ 汚れた衣類は消毒後、わけて洗濯する

嘔吐物や下痢便が付着した下着などは、乾燥しないようビニール袋で密封して保管し、一度消毒してから洗濯機で洗いましょう。

⑦ 症状がおさまった後も注意

症状がおさまった後もウイルスは体内に存在しています。症状がおさまってからも2日間くらいは症状があるときと同様に感染に注意して様子をみましょう。

こんなときは医療機関へ

- ・熱で元気がない
- ・泣いても涙が出ない
- ・目が落ちくぼんでいる
- ・緑色の嘔吐がある
- ・皮膚・口・舌が乾燥している
- ・皮膚が冷たく白っぽい・色が悪い
- ・呼吸が早く眠りがち、あるいは機嫌が悪い
- ・血便がある
- ・経口補液療法をしても嘔吐がおさまらず元気がなくなってきた

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」

サイトでは様々な症例をご紹介します。

この他にも…

- ・ウイルス性胃腸炎とは何か
- ・嘔吐や下痢の症状がある時の食事の仕方
- ・ウイルス性胃腸炎を予防するポイント

アイチケット 広場

パソコンから <http://park.paa.jp/pc/>

スマホから <http://park.paa.jp/sp/>

ケータイから <http://park.paa.jp/m/>