



冬季の胃腸炎

Vol.55

2020年11月10日

冬になると、インフルエンザとならび感染性胃腸炎が増加します。感染性胃腸炎には細菌性とウイルス性がありますが、冬場に増えるのはウイルス性胃腸炎で特にノロウイルスとロタウイルスが多くを占めます。今回は冬季の胃腸炎とその予防について勉強しましょう。

ウイルス性胃腸炎の感染経路 ウイルスが口から入り（経口感染）広がります。

- ① 患者の便や吐物などから手を介して口に入る（便や吐物が乾燥すると中のウイルスが空中に舞い上がり、これを吸い込むことによって感染することもあるようです）。
- ② 料理する人の手についたウイルスが食べ物を介して口に入る。
- ③ 食中毒（ウイルスが付いた貝類、加熱不十分な料理）。 といった形が多いようです。

ウイルス性胃腸炎の潜伏期間・症状・経過

感染すると1-2日の潜伏期のあと、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの急性胃腸炎症状を起こします。ロタウイルスは小児に多く米のとぎ汁のような白い便が特徴ですが、健常成人の場合は倦怠感や吐き気などの軽い症状で終わる事が多いです。ノロウイルスでは2-3日、ロタウイルスでは1週間位症状が続き後遺症なく治癒します。

ウイルス性胃腸炎の治療

ウイルス性胃腸炎に特別な薬はなく症状に対して治療が行われます。

体力の弱い乳幼児や高齢者は、下痢や食欲不振により脱水症状を起こさないよう水分と栄養の補給が重要であり、不十分な時は点滴などによる水分補給が必要になります。胃腸炎の時は水でも普通に飲むと下痢をするので、大事なことはなるべくゆっくり少量ずつ飲むことです。

ウイルス性胃腸炎の感染対策

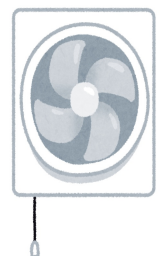
- ① 手洗いを行い、手についたウイルスをしっかりと落とす。
- ② 食品を十分に加熱（85-90度以上で90秒以上など）する。
- ③ 感染した人の吐物や便を処理する時は、使い捨てのエプロン、マスクと手袋を着用しペーパータオルなどで拭き取り、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウムを含むもの）で床を拭き、その後水拭きをする。

健康な人も手洗い励行などで感染を避け自らが感染源にならないように心掛けましょう。

一言コラム 新型コロナウイルスは空気感染するか？

新型コロナウイルスの感染様式は、接触感染と飛沫感染と言われていましたが、それでは説明ができない事例が多く、厚生労働省は最近”マイクロ飛沫感染”という言葉を使用しています。説明を読むと飛沫感染と空気感染の中間？のような状態を指すようです。米国疾病センター（CDC）は”新型コロナウイルスが空気感染で広がることはあり得る”としています。日本では全てのことを細かく行う（国民性？）傾向があるためこのような用語が出てきたと思われま。飛沫感染（インフルエンザなど、咳やくしゃみで飛び散り1-2m範囲で感染）よりは広く長時間、空気感染（麻疹ウイルスなど、長時間空中を漂い広い範囲で感染が広がる）よりは狭く短時間？感染するイメージでしょうか。

3密（密閉・密集・密接）を避けることは重要ですが、さらに3密でなくても常時換気するなどマイクロ飛沫？空気？感染の対策も重要かもしれません。



ニュース 鳥インフルエンザの発生

先日、四国の養鶏場で高病原性の疑いがある鳥インフルエンザウイルス（H5亜型）が検出され、養鶏場の鶏約33万羽の殺処分を始めたとの報道がありました。鳥インフルエンザとはトリに対して感染性を示すA型インフルエンザウイルスのヒトへの感染症です。通常ヒトには感染しませんが、感染した鳥と濃厚接触があるとヒトにも感染し重症化する事があります。弱った鳥や死んだ鳥にさわったりしないようにしましょう。



糖尿病ってどんな病気？その42 第56回全国糖尿病週間「サルコペニア・フレイル」

11月14日を含む一週間(11月9日～15日)は「全国糖尿病週間」です。テーマは”サルコペニア・フレイル”、標語は”筋肉量 コツコツ積み上げ 健康長寿”です。

サルコペニアは”筋力や身体パフォーマンスの低下を伴った加齢による筋肉量の減少”。フレイルは”年を取って体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態”です。

糖尿病の患者さんは下肢の筋肉量、筋力が低下しやすく、サルコペニアになりやすいことが知られており ①片足立ちで靴下がはけない ②両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎを囲んだ時に隙間ができる場合、などはサルコペニアの可能性が高いと考えられます。

サルコペニアの予防は”食事と運動”です。麺類や丼物より、主食・主菜・副菜を食べる、蛋白質をしっかり食べることが大切です。運動では筋肉を意識して使う筋トレが効果的です。筋肉量の多い下半身を中心に、ストレッチやもも上げ、片足立ちなどが有効です。転倒しないよう注意し運動をしましょう。



お知らせ

① QRコード決済の対応について

クレジットカード、交通系カードに加えQRコード決済（d払い PayPay LINE Pay AU PAY WeChatPay 銀聯 Alipay AlipayHK）に対応しました。現金授受による接触を減らすためにもぜひご利用ください。

② スマホでの診察順番予約について

再診の方は当院ホームページから当日の診察順番予約ができます。院内混雑による密の解消、待ち時間の有効利用の為ぜひご利用ください。

③ 皮膚科診療について

森田医院通信Vol.50からお知らせしている通り、年内を目途に皮膚科の標榜を取り下げますのでご了承ください（当院で治療継続中の方はこれまで通り診療を継続させていただきます）。

④ 2020年末-2021年年始の休診 12月29日火曜日～1月3日日曜日まで

2020年の診療は12月28日月曜日まで、2021年の診察は1月4日月曜日から、です。

医療法人森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30～12:30 午後 16:30～19:30（解錠は午前8:30 午後16:30分）

発熱などの患者さんを最終時間帯で診察しますので、通常の診療の方はできるだけ午前は12時、夕は19時までに来院するようにお願いします。

コロナウイルスの流行状況により、今後受付や診療の日時を変更する可能性がありますので最新の状況を確認の上ご来院ください。