

感染性胃腸炎



感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫もあります。

感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。

病原体により異なりますが、潜伏期間は1〜3日程度です。ノロウイルスによる胃腸炎では、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛であり、小児ではおう吐、成人では下痢が多いです。有症期間は平均24〜48時間です。ロタウイルスによる胃腸炎では、おう吐、下痢、発熱がみられ、乳児ではけいれんを起こすこともあります。有症期間は平均5〜6日です。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

感染予防の基本(手洗い)

外出後、トイレに行った後、調理や食事の前、嘔吐物、糞便を処理した後は必ず手を洗ってください。石鹸を使い充分こすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。



家族がノロウイルスに感染したら

①手洗い

手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用する。



②汚物処理

衣類についたら、ビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないようにする。
85℃で1分以上熱湯消毒するか、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。
消毒後、他のものと分けて最後に洗濯する。

③お風呂

下痢をしている人の入浴は一番最後にし、風呂の湯につかる前は、おしりをよく洗う。風呂の水は毎日かえて、浴槽、床、洗面器、いす等も清潔に掃除する。使ったタオルは他の家族が使わないようにする。

④調理・食事

調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は熱湯消毒（85℃で1分間以上）または0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。
生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみとする。二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれがある食品は85〜90℃で90秒以上加熱する。

『院長ブログ』や『Facebook』 随時更新中！！

ブログやFacebookを見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。特に子供や高齢者は、症状が重くなる可能性があります。

嘔吐や下痢など症状が続く時は、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。重症になりやすい子供や高齢者の場合、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

本年3月で開業15年目に突入します。また、この業界に入り25年になります。そこその年数になりますが、気持ちの上ではまだまだ開業したばかりのような気持ちでいます。「いつになったら落ち着くのやら」とも思いますが、「初心を忘れていない」と考えればいいことなのかなと思っています。いつまでも新鮮な気持ちで本年もがんばります！（院長）



お店で買い物した時や子供を病院に連れていった時に「感じの良い対応」の時もあれば「説明や配慮が足りないなあ」と感じることもあります。そんな経験を糧にして、皆様に接することができるように頑張りたいです。（鈴木真由美）



最近では運動不足で、ストレッチも手を抜きがちでした。そのせいか、首や腰を痛めてしまうことも多かったです。今年の目標は、昨年に引き続きコツコツと体を動かすことを習慣化することです。手を抜くところは抜き、やるべき事はやる。簡単そうで難しいですが頑張ります。（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設
Tel. 053(451)4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鷺江1-37-17

