

ファミリドクター



いわさき小児科内科

理事長 岩崎 哲巳

北九州市八幡西区浅川学園台4丁目1番7号

TEL 093-692-1007

FAX 093-692-1017

ホームページ www.iwasakiin.or.jp

嘔吐下痢症



嘔吐下痢症とは？

嘔吐下痢症とはその名のとおり、嘔吐と下痢をおこす感染性胃腸炎のことです。突然の嘔吐や下痢が始まることが多いのですが、咳や鼻水など風邪症状が先に現れる場合もあります。水様の便が主症状で、発熱を伴うこともあります。乳幼児に多く発症しますが、手洗いなどが不十分だと糞便や、吐物からの感染で、気がつくと家族皆が感染していたという状況になることも多くあります。以前はロタウイルスによるものと考えられていましたが、最近ではプール熱の原因として知られているアデノウイルスや、様々なウイルスが存在します。そのため、何回も嘔吐下痢症にかかることがあります。

嘔吐は通常一日程で治まりますが、下痢は1週間を超えて続くことがあります。激しい嘔吐と下痢が続き脱水症状が現れる場合もあります。重症の脱水では、痙攣や、意識が不鮮明になることもあり、命にかかわることもあります。嘔吐下痢症と類似した症状の中に食中毒や、その他の重い病気が原因の場合もありますので、必ず病院で診察を受けましょう。特に乳幼児では注意が必要です。ロタウイルスは診断キットがあるので早めに確認する事ができます。

嘔吐・下痢を伴う病気

- ・ ウイルス性胃腸炎
- ・ 急性腹膜炎
- ・ 急性虫垂炎
- ・ 急性胃炎
- ・ 胃・十二指腸潰瘍
- ・ 腸閉塞（イレウス）
- ・ 食中毒
- ・ 急性ウイルス性肝炎
- ・ 慢性膵炎
- ・ 緑内障
- ・ 慢性硬膜下血腫
- ・ 脳腫瘍
- ・ 脳出血
- ・ くも膜下出血
- ・ 薬による副作用など



嘔吐下痢症の主なウイルスの特徴

原因菌	発症時期	潜伏期間	症状
ロタウイルス	冬	1～3日	昔、赤痢に対して白痢と呼ばれた重症の下痢です。白っぽい（クリーム色）便と酸臭（すっぱい臭い）と特徴とします。乳幼児に発症し、重症例は高度の脱水のために入院や点滴を必要とします。冬期に発症するので「冬期下痢症」と呼ばれます。ロタウイルスの経口感染が原因で、頻回の手洗いが必須です。成人にも感染するため一家全員が罹患することも多くあります。
アデノウイルス	春夏冬	1～2日	39度以上の高熱が続き、結膜炎や、胃腸炎を起したりします。
ノロウイルス	冬	1～2日	嘔吐・下痢・発熱が、1～2日続き治癒します。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。

※潜伏期間・・・感染から発症までの時間

嘔吐・下痢のときの注意

1. 必ず医師に見てもらいましょう。

- ・吐き気が治まらずぐったりしている時や、唇が渇いたり尿があまり出なくなったりした時は、脱水の疑いがあります。家での水分量、嘔吐・下痢の回数などをメモして受診しましょう。
- ・薬は病気の原因によってずいぶん違います。自己判断をせず医師の指示をあおぎましょう。

感染性の下痢 (食中毒・コレラ)	原因菌を体外に出すために下痢止めの薬は使わない。 しばしば、検査や点滴が必要です。
ウイルス性の胃腸炎	症状を和らげる治療と、水分がとれない場合に点滴をします。 頻回の手洗いが特に重要です。
食べ過ぎの下痢	消化剤を飲む
冷えによる下痢	下痢止めと体を温める薬（漢方薬など）
過敏性腸症候群	心の安静と下痢止め



2. 嘔吐のときの飲水過多に注意

- ・まず1回吐いたときは、3時間絶飲食（飲まず食わず）にして様子をみましょう。その後、消化のよいものを少量与えることにします。
- ・2回以上嘔吐したときは、ただちに小児科を受診しましょう。
嘔吐するということは、胃腸が何らかの原因で消化吸収ができないからです。胃腸の粘膜が浮腫状に腫れて（むくんで）消化ができなくなっていますので、吐いたからといって頻回に水分を与えると、ますます胃腸のむくみが悪化しますので注意しましょう。

3. 吐き気が少なくなったら、消化の良いものを食べましょう。

下痢の激しい時や、食欲がない時に無理に食べる必要はありません。下痢のひどい時は、食欲があってもむしろひかえめにして、腸を休ませてあげましょう。

食事の開始時期は病状にもよりますが、2～3日後には食欲が回復してきます。腸管を修復改善させるために栄養が必要となってきますので、主治医に相談の上、無理のないペースで始めましょう。

- ・最初は炭水化物中心にして、タンパク質、脂肪の順に取り入れていきましょう。刺激物・冷たいもの・アルコールなどを避け、胃腸に負担のかからない消化の良い栄養価の高い物を少しずつ、食べましょう
- ・下痢の時は食物抗原が吸収されやすく食物アレルギーが出やすくなります。アレルギーのある人は抗原性の強い食べ物はさげましょう。
- ・脂肪吸収不全や乳糖不耐症になること防ぐため、脂肪の多い食事や乳製品は控えましょう。
- ・柑橘類は吐き気や下痢がひどくなることが多いので控えましょう。
- ・糖分の多い食事は下痢をながびかせるので控えましょう。

4. 手洗いの重要性和汚物処理

下痢や嘔吐の多くは、経口からの感染です。手洗いが極めて重要です。

- ・トイレの後、おむつ交換の後、食事の前に石鹸を使ってよく洗いましょう。
- ・爪や指間はとくにきれいにしましょう。
- ・おしりは清拭後にお風呂場で洗浄しましょう。
- ・下痢便のおムツはビニール袋に入れてくり、毎回戸外のバケツに入れましょう。
- ・ベビーの手を濡れたガーゼやタオルで頻回に拭いて、着替えもよくしてあげましょう。
- ・お風呂は、発熱していなければ、軽くはかまいません。



乳幼児の食事

乳幼児は食事の好き嫌いが激しいため、楽しく食べさせる工夫をしましょう。

おかゆが嫌いな人には炊きたての柔らかかめのご飯でも良いでしょう。

便の様子を見ながら慎重に進めていきましょう。

1. 乳児

＜母乳の場合＞

- ・下痢がひどくても、母乳は続け、授乳の時間を短く、回数を多くしましょう。
- ・下痢が良くなってきたらいつものとおり、飲ませましょう。

＜ミルクの場合＞

- ・薄めたミルクで回数を増やして少量ずつ飲ませましょう。
- ・下痢が続くときは乳糖を含まない下痢治療乳も良いでしょう。



＜離乳食を食べている子の場合＞

- ・下痢のひどいとき
母乳・乳幼児用イオン飲料・番茶・野菜スープ・リンゴのすりおろし汁・下痢治療乳。
- ・下痢がよくなってきたら
豆腐、パン粥、お粥、ベビーせんべい、ウエハース、人参やかぼちゃの煮潰し、煮込みうどん、白身魚の煮付けなど様子を見ながら。

2. 幼児

水様便	イオン飲料・番茶・野菜スープ・味噌汁・重湯・リンゴのすり卸など。
ドロドロ便	豆腐・ウエハース・バナナの裏ごし・人参やかぼちゃの煮潰しなど。
軟便	お粥・うどん・白身魚の煮付け・卵・鳥のささみ・野菜の煮付など。