

「ノロウイルスによる」嘔吐下痢症の患者さんへ

特徴： 冬期に突然吐く時はノロウイルスによる嘔吐下痢症が最も多いです。
急に顔色が悪くなり、おなかを痛がったり吐いたりします。
小児に多いです。
潜伏期は1～2日ほどで、感染力が非常に強く、少量のウイルスでも発病しやすいです。

対処法： ・吐き始めてから6時間程度は絶飲食とし、何も与えない様にしましょう。
(この間の脱水は軽度で心配ありません。与えても吐いてしまうだけです。)
・水分摂取開始のもう一つの目安は吐気が止まって3時間後です。
(のどが渇いてどうしても欲しがるときはスプーン一杯で乗り切る、またはうがいだけにしましょう。)
・吐き気が落ち着いたら、体温と同じ程度に温めた少量の水分を少しずつ与えましょう。
→麦茶・リンゴ果汁・経口補水飲料(OS-1は薬局で購入できます)、ポカ리를半分に薄めた物など。
飲み過ぎているといつまでもだらだらと吐いてしまいます。
→まずスプーン1杯与えます。15分経って吐かなければスプーン2杯与えます。
また15分経って良ければ4杯と少しずつ増やしていきます。
また、吐く様なら1～2時間待ちましょう。
・初めのうちは固形物は与えてはいけません。
・食べ物は「水分が十分取れるようになってから」柔らかくて消化の良いもの(流動食)を少しずつ与えましょう。
→すりおろしたリンゴ・ポタージュスープ・葛湯・おかゆなど。
・12～18時間後も吐いたりおなかを痛がる場合は、飲み方や食べ方が不適切なことがあります。または重症のこともありますので、再受診を考えましょう。
・幼児や高齢者などで、時に入院が必要なほど悪くなることがあります。
・水分と固形物を上手に与えれば通常はすぐに元気になり、2～3日で徐々に回復します。
(嘔吐下痢のウイルスには抗生物質は無効であり、ノロウイルスの特効薬はありません。)

・嘔吐・腹痛・下痢・発熱が続く時はもう一度受診して下さい。
→ロタウイルスやその他のバイ菌が原因かもしれません。その場合症状が重く注意が必要です。

・市販の家庭用漂白剤のうち、次亜塩素酸ナトリウムを5～6%含む塩素系(ハイターなど)なら希釈して消毒が可能です。(水5L+ハイターのキャップ2杯=50ML)
→トイレのドアノブなど金属は変色するので消毒後に必ず水拭きをして下さい。
→ノロウイルスにはアルコール系の通常の消毒薬は無効です。
→吐物や下痢便を適切に処理しないと家族中で感染します。



いで 内科・呼吸器内科
クリニック