

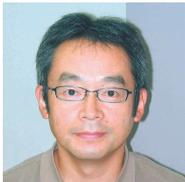
Q

感染性胃腸炎が流行しているようですが、かかってしまった場合どんな注意が必要ですか？

A

冬になると流行る感染性胃腸炎。ノロ、ロタ、アデノなどのウイルスによる感染で発症します。おう吐、下痢を繰り返すと、水分と一緒に胃液や腸液に含まれている塩分が失われて脱水症に陥ります。こうなると、以前は点滴をして治すということが一般的だったのですが、軽症から中等度の脱水状態に対しては、痛い思いをしないで済む「経口補水療法」で充分対処できることがわかってきました。自分の口から水分と塩分を補給して脱水を治すのです。

まず焦りは禁物です。吐き気があり吐いているのに脱水症になるのを心配するあまり、水分を与えると必ず吐きます。吐くと飲んだ水分以上に胃液や腸液も出てしまうので、さらに脱水が進んでしまいます。吐き気がおさまるまで、2～3時間は何もあげずに様子を見ましょう。吐き気がおさまってから経口補水を開始します。ゆっくり少量づつ根気よく時間をかけて水分や塩分を補給します。最初の量は5～15ml以上は与えないようにして、5分毎に同じ量を飲ませていきます。もし吐いてしまったら、30分以上待って同じ量をトライします。吐かないのを確認しながら量を増やします。何を飲ませたらよいか？ですが、水分と同時に塩分の補給が必要なので、水、お茶、果汁は適しません。市販されているものではOS-1という製品があり、調剤薬局などで買うことができます。スポーツドリンク(アイソトニック飲料)は、塩分の濃度が低く、それだけ飲むのは問題です。200ml位飲んだら、塩を舐めさせたり味噌汁の上澄みを飲ませて塩分の補給をするような工夫をすればよいでしょう。



お答え
むかわクリニック
院長 務川 靖 先生

雑記

ほとんどは経口補水で乗り切れますがうまくいかない場合は、必ず医療機関を受診してください。