



# ニュースレター

2019年度 冬号

空気が冷たく、寒い季節となりました。インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行る季節ですね。寒さが一段と厳しさを増すため、体調管理などに気を配りながら過ごしましょう。

今回は、冬の感染症「インフルエンザ」「感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)」のお話です。

## インフルエンザ

### インフルエンザウイルス (A型・B型) による感染症

- ▶ **症 状:** 突然の発熱(通常38℃以上)、倦怠感、関節痛、頭痛、時に下痢・腹痛
- ▶ **感染経路:** 飛沫感染、接触感染
- ▶ **合併症:** 脳炎、脳症、肺炎、気管支炎など 免疫力が弱い乳幼児は注意が必要です。
- ▶ **治療:** 抗インフルエンザウイルスの内服薬、吸入薬、点滴など
- ▶ **ホームケア:** できるだけ安静にし、栄養と十分な睡眠を取りましょう。水分をこまめにとり、脱水を予防しましょう。



#### ▶ 夜間受診タイミング:

- ①痙攣をおこした ②意識がおかしい ③咳や嘔吐など熱以外の症状がひどくなる  
1つでもあてはまれば受診しましょう。

- ▶ **登園、登校:** 発症から5日が経過し、かつ解熱して2日(未就学児は3日)が経過していること



異常行動による事故を防ぐため、お子様がインフルエンザと診断されたら、抗インフルエンザ薬の使用に関わらず、少なくとも2日間はお子様を一人にしないようにしましょう。

## 感染性胃腸炎

### ロタウイルスやノロウイルスなどによっておこる急性の胃腸炎

- ▶ **症 状:** 嘔吐、腹痛、下痢、時に発熱  
通常嘔吐のピークは1日くらいで、下痢や軟便は1週間以上続くことがあります。ロタウイルスの場合は酸っぱい臭いの白っぽい色をした下痢便が見られます。
- ▶ **感染経路:** 接触感染 ノロウイルスでは経口感染も見られます。
- ▶ **治療:** 対症療法 ウイルスに対する薬はありません。吐き気止めの坐薬などの対症療法が中心です。
- ▶ **ホームケア:** 吐いた直後は飲んだり食べたりせず、吐き気が治まってから1回5cc程度(ペットボトルのキャップ1杯分)の量を10分間隔で与える「少量頻回」の水分補給がポイントです。食事は吐かなくなってから消化の良いものをあげましょう。

#### ▶ 夜間受診タイミング:

- ①嘔吐や下痢をくり返し、ぐったりしてきた時 ②眠れない腹痛が続く時  
③血便がでた時 ④高熱が続くとき 1つでもあてはまれば受診しましょう。

- ▶ **登園、登校:** 嘔吐、下痢などの症状が治まり、普段の食事が摂れることが目安です。



ロタウイルスやノロウイルスはアルコールが効きません。消毒には次亜塩素酸ナトリウム消毒液(ハイター、ミルトンなど)または加熱消毒(85℃以上1分以上)しましょう。

消毒濃度の例	0.1%(水500ml + ハイター10ml)	吐物、便の消毒、それらが付着したもの
	0.02%(水500ml + ハイター 2ml)	汚染している可能性があるもの

# 冬の感染症 予防のポイント

インフルエンザでも感染性胃腸炎でも「予防方法」は同じです。

▶ 規則正しい生活とバランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めましょう。

▶ 「手洗い」をしっかりと行いましょう。  
外出から帰ったとき、食事の前、トイレの後など流水と石鹸で少なくとも30秒かけて洗いましょう。

▶ 「咳エチケット」を守りましょう。

▶ 予防接種を受けましょう。インフルエンザ・ロタウイルス胃腸炎には予防接種があります。  
(ただしロタウイルスの初回接種可能期間は生後6週から20週まで)



▶ 室内環境は、温度20～25℃程度、湿度50～55%程度とし、1～2時間ごとに換気を行いましょう。

▶ 感染症が流行している時は、人ごみを避けましょう。

## 電話相談をご利用ください

◆ 阪神北広域こども急病センターでは、看護師による電話相談を行っています。

☎ 電話相談 ☎

072-770-9981



## ☎ 相談受付時間 ☎

平日	午後8:00～翌朝6:30
土曜日	午後3:00～翌朝6:30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前9:00～翌朝6:30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

## 診療のご案内

診療科目	小児科 (15歳以下、中学生まで) ※原則、内科の診療となります	
診療受付時間	平日	午後7:30～翌朝6:30 診察開始は午後8時から
	土曜日	午後2:30～翌朝6:30 診察開始は午後3時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前8:30～翌朝6:30 診察開始は午前9時から

## 道路地図



阪神北広域こども急病センター

〒664-0015 伊丹市昆陽池2丁目10番地  
<http://www.hanshink-kodomoqq.jp/>

TEL: 072-770-9988

FAX: 072-770-9905