

## 8月のHUGだより

情報提供者：やましろ小児科 山城 武夫

### 今月のテーマ

#### 下痢

##### 〈はじめに〉

昨年9月の『HUGだより』に少し下痢のことを書きましたが、今回は夏場に注意すべき下痢症についてお伝えします。

下痢症には、ウイルスによる下痢症が80%前後を占めます。そして、その他に食中毒をはじめとした細菌性下痢症があります。また、消化機能を低下させるような環境、即ち、おなかが冷えると（冷たいものの取りすぎ、屋外と室内の温度差、服装などでの温度差などでおなかを冷やす）、胃腸の血管が収縮して、血流が減り、消化機能が低下して食べ物が消化されにくくなり、胃腸障害をおこして下痢になる場合もあります。



##### 〈細菌性下痢症〉

代表的なのは、O-157などの病原性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクターなどです。便中の細菌検査で診断ができます。下痢の回数、性状（血便、粘液便、水様便など）、等の観察。受診時にはオムツの下痢便を持参していただくと医療側は助かります。他に発熱、腹痛、嘔吐を伴うことが多いです。治療は脱水症の補正、場合によっては抗生剤を使用します。予防は、生肉（BBQの火のとおり、タレ）や生卵の摂取に注意をする、生野菜は流水でよく洗う、調理器具の洗浄も大切です。また、ペットなどからの感染もありますので触った後の手洗いも大切です。

##### 〈ウイルス性胃腸炎〉

ノロウイルス、アデノウイルス、エンテロウイルス（コクサッキーウイルス、エコーウイルス）などがあります。症状は下痢、嘔吐、腹痛、発熱などが見られ、便性は水様性が多いです。また、エンテロウイルスは手足口病の原因ウイルスで、発疹を伴ったりします。また、髄膜炎を起こしたりもします。治療は脱水に対する補液療法です。

##### 〈感染予防〉

1. 石鹸による手洗い。
2. 細菌を増やさないように食材の保存方法に注意（冷蔵庫の適切な使用）。
3. 古い物や時間の経った生ものは食べない。
4. 調理器具の使用方法に注意。（まな板、包丁、ハサミ等の洗浄）
5. 下痢便、吐物の処理をきちんとする。



##### ※新型コロナウイルス感染症は罹らない、うつさない！

手洗い（アルコールなどでの手指消毒）、うがい、正しいマスクの着用（熱中症に注意）、3密を絶対守ろう。

※下痢の時の食事や水分の補給のやり方については、『HUGだより』2019年9月を参考にして下さい。