

突然の激しい下痢や嘔吐！

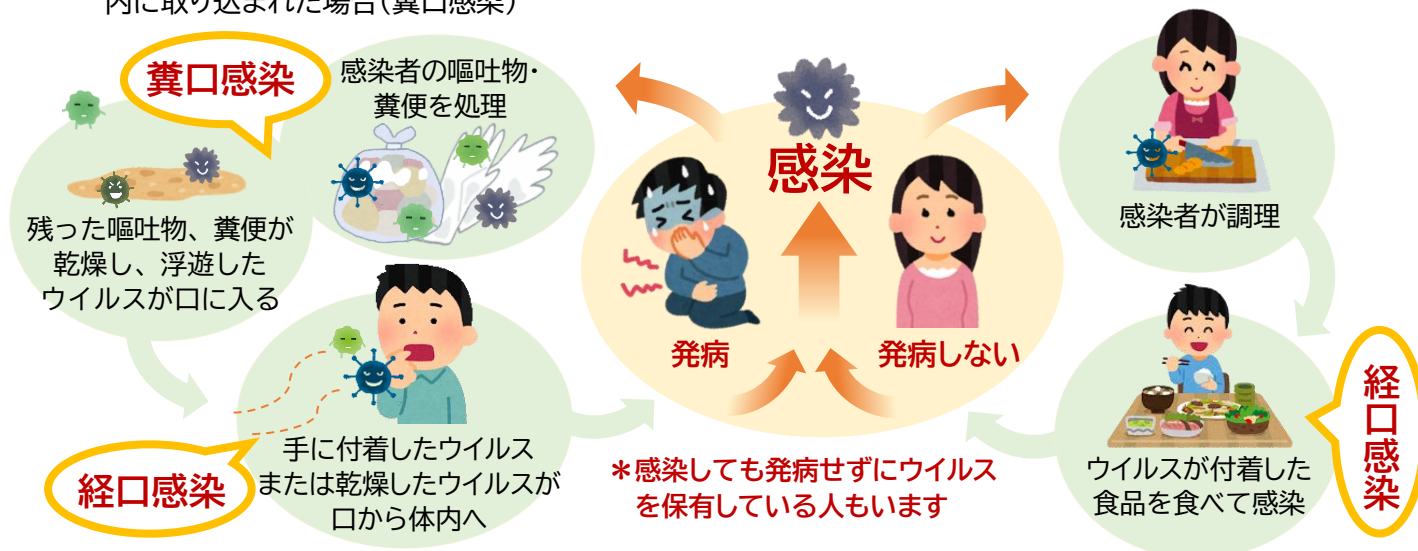
「感染性胃腸炎」
にご注意を！

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体が腸管へ感染することにより、激しい下痢や嘔吐、腹痛などが引き起こされる病気です。中でも秋から冬にかけて流行するノロウイルスやロタウイルスによるものは、症状が強く、感染力も強いために小児や高齢者では重症化する場合があり注意が必要です。今回はウイルス性と細菌性の違いや、もし自分や家族がかかってしまったときどうすれば良いのか、対処法等をまとめてみました。

消化器科 宮下 祐介

●感染経路はさまざま

- ・病原体に汚染されている食品や水を摂取した場合（経口感染）
- ・感染した人が十分に手を洗わず調理し食品が病原体で汚染され、それを食べた場合（経口感染）
- ・感染者の吐物や糞便の不適切な処理や、処理後の不十分な手洗いにより、手や環境中に残ったウイルスが体内に取り込まれた場合（糞口感染）



受診の前にまず check !

症状

- ・下痢（水っぽい便）
- ・突然の嘔吐・吐き気
- ・腹痛
- ・発熱



食べた食品

- ・牡蠣などの二枚貝
- ・刺身など生もの
- ・鶏卵、鶏肉
- ・肉（生焼け）
- ・炒飯、おにぎり



周囲の様子

- ・同じものを食べた人も同じ症状
- ・家族に同じ症状の人がいる
- ・子供の嘔吐物を掃除した
- ・職場などに同じ症状の人がいる
- ・家族の学校や職場で流行っている



一つでも思い当たることがあったら、

感染性胃腸炎を疑って行動しましょう

感染性胃腸炎の9割は

秋から冬にかけて流行する「ウイルス性胃腸炎」!

突然の下痢や嘔吐、腹痛などがあった場合は、感染性胃腸炎を疑って行動することが大切です。
「最近の食事内容」や「周囲の流行状況」などを考え、感染を広めないようにすることと、症状が悪化しないように努めましょう。

【ウイルス性胃腸炎の特徴】

	ノロウイルス	ロタウイルス
流行時期	11月～3月	12月～5月
症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛	嘔吐、発熱、下痢(米のとぎ汁様)、腹痛
特徴	少量のウイルスでも症状を引き起こす。 症状が消えた後も3～4日(長くて1～2週間)便にウイルスが排泄される。	ウイルス性胃腸炎の中で最も強力。 免疫のない乳幼児が罹ることが多く、重症化することがある。
感染経路	・牡蠣などの二枚貝 ・感染した人の便や嘔吐物を介して ・感染した人が調理した物を介して	・感染した人の便や嘔吐物を介して
潜伏期間	1～2日	2～4日
回復期間	3日程度	1～2週間
予防接種	なし	あり

【細菌性胃腸炎の特徴】

参考文献:厚生労働省 HP/食中毒

種類	主な感染経路	潜伏期間	症状	細菌の特徴
腸炎ビブリオ	生鮮魚介類、その加工品	12時間前後	腹痛、下痢(水溶性・粘液性)	塩水を好む
サルモネラ菌	鶏肉、鶏卵	8～48時間	激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐	熱に弱い
カンピロバクター	鶏肉、鶏の内臓 加熱不十分な肉、食肉製品、生乳	1～7日	下痢、腹痛、発熱、頭痛、倦怠感、(嘔吐、血便)	
腸管出血性大腸菌(O-157)	牛肉や井戸水、サラダなど	4～8日	腹痛、下痢 重症の場合鮮血便	ペロ毒素産生 (HUSで死亡例も)
ウェルシュ菌	カレーやスープなど煮込み料理 (冷ます過程で菌が増殖)	6～18時間	軽い腹痛、下痢	耐熱性
セレウス菌	炒飯、ピラフ、焼きそば	0.5～6時間	吐き気、嘔吐	日本に多い
	プリン、ソーセージ、肉類	8～16時間	下痢(水溶性)、腹痛	欧米に多い
黄色ブドウ球菌	おにぎり、寿司 *化膿した手から感染	0.5～6時間	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢	塩水でも増殖・耐熱性

●感染性胃腸炎の治療は対症療法

感染性胃腸炎の治療に特別な治療法はなく、症状に合わせて吐き気止めや整腸剤、解熱剤などの薬を使用する対症療法がおこなわれます。下痢止め薬の使用は病原体の排出を妨げるため、推奨されていません。

免疫力の低い乳幼児や高齢者では重症化したり脱水症状を生じることがあり注意が必要です。脱水を防ぎながら安静を保ち、自然回復を待ちます。細菌性腸炎の場合は抗菌薬(抗生物質)が処方されることもあります。

こんな時は受診を!

- ・嘔吐や下痢がひどく、水分が取れない
- ・おしっこの回数が少ない
- ・ぐったりして元気がない
- ・高熱(39℃以上)が続く
- ・血便が出る
- ・強い腹痛がある

***脱水が疑われる場合は、早めに!**

この症状が出たら脱水かも?



頭痛



痙攣



尿の色が濃い



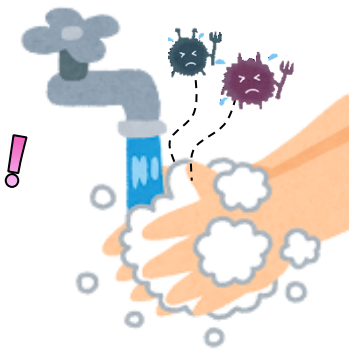
指先が青白い、冷たい



口が乾く、粘つく

移らない・移さない！

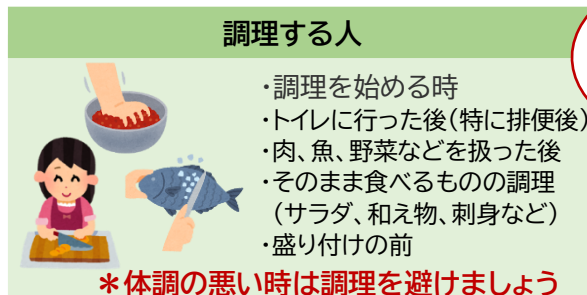
感染予防の基本は「手洗い」！



●手洗いのポイントとタイミング

手洗いは、手指に付着しているウイルスや細菌を減らす最も効果的な方法です。
常に爪を短く切って、指輪等を外し、石鹸を十分泡立て、ブラシなどを使用して手指を洗浄します。すすぎはぬるま湯による流水で十分に行い、清潔なタオルまたはペーパータオルで拭きます。石鹸自体にはノロウイルスを直接失活化する効果はありませんが、手の脂質等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

◎ノロウイルスはアルコール消毒の効果が乏しいため、流水と石鹸で洗うことが大切です



【トイレの注意点】

- ・携帯は使わない
- ・トイレ紙ペーパーを使用した反対の手で蛇口をひねる



●吐物の処理や消毒の方法

<吐物や糞便の処理>

- ①使い捨てのエプロン、マスクと手袋を着用する。
- ②ウイルスが飛び散らないように、ペーパータオル等で静かに拭き取る。
- ③次亜塩素酸ナトリウムや亜塩素酸水で浸すように床を拭き取り、その後水拭きする。
- ④汚染物をビニール袋にひとまとめにし、縛ってゴミに出す。

<リネン類>

- ①衣類をビニール袋等に入れ、周囲を感染しないようにする。
- ②85℃で1分以上熱湯消毒するか、0.02%次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒する。
- ③消毒後、他の物と分けて最後に洗濯する。

<食器類(調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等)>

- ①熱湯で消毒(85℃で1分以上)または0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。

厚生労働省 食中毒

*詳しい手洗いや処理の方法は
厚生労働省 HP で確認できます

【次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方】

- ① 塩素系漂白剤(ハイター、ブリーチ、ブライターなど)をペットボトルキャップに入れる。(量は下記参照)
- ② 水をペットボトルいっぱいに入れる。

調理器具、トイレのドアノブ、床など
(約0.02%次亜塩素酸ナトリウム)



嘔吐物や排泄物の処理
(約0.1%次亜塩素酸ナトリウム)



ペットボトルキャップ2杯分



食事の注意点

食事の基本は水分をしっかりと補いながら、消化によい食べ物を食べましょう。

酷い下痢や嘔吐、腹痛などの症状があるうちは、炎症を抑え胃腸を休めるため絶食が基本です。しかし、下痢や嘔吐では大量の体液が失われるため、経口補水液やスポーツドリンクなどの体液に近い成分の水分を補いながら安静にしましょう。症状が落ち着いてきたら、徐々に消化の良い物を食べましょう。

●症状がある時

- ・基本絶食で
- ・経口補水やスポーツドリンクを
▽少量ずつ 5 分おきを目安に
▽常温や温めて



●症状が落ち着いたら

- ・初期: 重湯(お粥の上澄み)や葛湯、味噌汁の上澄みなど
- ・中期: お粥、パン粥、煮込みうどん、白身魚や豆腐、すりおろしりんごなど

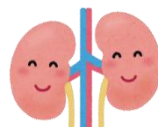


*消化に悪い食べ物は控えましょう

揚げ物や脂質の多い肉や魚、辛い物、カフェイン飲料、牛乳や乳製品、繊維の多い野菜、キノコ類など

第13回日本腎栄養代謝研究会学術集会

腎センター長 松永先生が大会長を務めました!!



第13回日本腎栄養代謝研究会学術集会が、2025年7月12日・13日に日立システムズホール仙台で開催されました。全国から200名を超えるご参加をいただき、盛況のうちに終了しました。



【ご挨拶】

本研究会は、管理栄養士を中心に医師をはじめとした多職種が協同し、腎臓病患者の栄養・食事管理の学術向上を目指す研究会の一つです。今回は腎疾患の栄養・食事管理の臨床に携わる医師として大会長を務めさせていただくことになりました。

第13回では「原点回帰～すべての道は栄養に通ず～」をテーマとしました。「You are what you eat. 人の体は食べたものでできている」ということわざが示す様に、食事・栄養管理は腎疾患の予防や治療のみならず、ヒトが健康を維持する上でも非常に重要であることは明らかです。この会を通じて食事・栄養療法の原点に立ち返るきっかけになればと考えています。

医療法人永仁会 永仁会病院 腎センター 松永智仁

当院からの発表演題

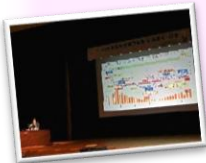
【シンポジウム】

- ・～CKDの栄養療法 その理想と現実～
CKD患者栄養管理の現実
(栄養管理科 加藤基)



【一般演題】

- ・糖尿病Ⅰa型から血液透析になり
栄養介入を行った1症例
(栄養管理科 遠藤美芽)
- ・老々介護の介入困難事例
～透析室での関わりを振り返って～
(看護部 佐藤菜穂)
- ・肥満を伴う糖尿病関連腎症における
食事と薬剤による体重の変化
および腎機能の推移
(栄養管理科 佐藤美紅)



レシピコンテスト最優秀賞受賞!

慢性腎臓病の患者さん向けのレシピコンテストが開催されました。多くのレシピがエントリーされた中、当院の栄養管理科 雁部 早也香 さんの『ライスペーパー de アップルパイ』が最優秀賞に選ばれました!

第一部「エネルギーを摂るための工夫」

エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

最優秀賞受賞

ライスペーパー de アップルパイ



●病院の実績●

2025年8月度	月計	平均
外来患者数(名)	3735	153.1(外来稼働日)
入院患者数(名)	1150	38.3(1日あたり)
血液透析症例数(名)	1378	53.0(透析稼働日)
入院平均在院日数(日)		7.5
病床稼働率(%)	83.3	
手術件数(件)	36	
内視鏡検査数(件)	416	

●編集後記●

下痢自体はよくある症状で、すぐに落ち着くことも多いのですが、「感染性胃腸炎」では症状も強く、周りの人にも感染してしまいます。罹らないことが一番ですが、もしもの時は、感染を広げない、重症化させないようにしましょう。

そして、コロナなど他の感染症対策のためにも、基本的な手洗いは大切です。みんなで頑張りましょう。

広報部会 金野