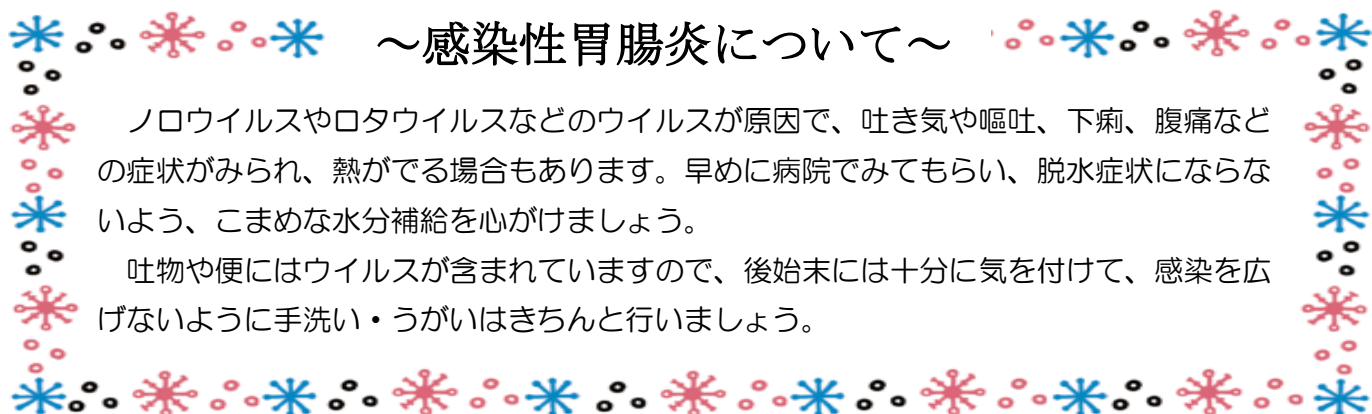




年が明け、早くも半月が過ぎましたね。2020年、最初のおたよりになります。今年も皆さんが健康で過ごせるように情報を提供していきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



～感染性胃腸炎について～

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状がみられ、熱がでる場合もあります。早めに病院でみてもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

吐物や便にはウイルスが含まれていますので、後始末には十分に気を付けて、感染を広げないように手洗い・うがいはきちんと行いましょう。

嘔吐下痢時の入浴・食事などの注意点

○下痢の症状があるときは、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにした方が良いでしょう。

○吐いた直後に飲ませるとすぐ吐くので、30分ぐらいあけてから水分をとり始めます。

スプーン1杯から始め、1杯飲んで5分休んで、2杯飲んで5分休んで・・・と段々と飲む量を増やしていきます。

水やお茶には糖分と塩分が入っていませんので、おすすめは経口補水飲料です。

(母乳やミルクでも大丈夫です)

○水分を飲んでも吐かなくなってきたら、消化に良いものから少しずつ食べ始めます。

食事は油ものを避け、野菜スープやみそ汁などの温かいものを薄味にしましょう。

りんごをすりおろしたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもおすすめです。



*一度にたくさん飲んだり食べたりせずに、少しずつ回数や量を多くします。

*おしっこがあまり出なかったり、ぐったりしたり、水分がとれない時は病院を再診して下さい。

*周囲の人にも感染する可能性があります。予防のため、手洗い、うがいをしましょう。

*少しでも気になる事があれば、医師に相談しましょう。