



なるほど！医療講座

著：串間市民病院 内科医師
相良 誠二

おうと 嘔吐、下痢の季節になりました

最 近寒い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ この時期は何かと体調を崩しやすくなってしまうのですが、わたしたちが日常診療でよく見る症状が、発熱、嘔吐、下痢です。インフルエンザをすぐに思いつく方がいらつしやると思いますが、今回はそれ以外によく見られる嘔吐下痢症についてお話をしたいと思います。

冬場（11月～3月ころ）に嘔吐・下痢を引き起こす原因となるもの、一番多いのがウイルス感染によるウイルス性胃腸炎です。これは感染してから24～48時間後に嘔吐・下痢が始まります。時には38度程度の発熱や腹痛もみられ、食欲がなくなったりしてきます。ただ、これらの症状は2～5日で取れてきます。

治療法ですが、ウイルスそのものをやっつける薬は現在のところありません。そのため、口から少しでも食べたり飲んだりできるのであれば少量頻回に摂取し、嘔吐・下痢の症状がなくなるのを待ちます。嘔吐・下痢という症状は、体内にいるウイルスを排出しようという働きなので、本来はこの症状を止めないほうがいいのですが、吐き気があまりに強くてとても食べられない、という状態のときは受診してください。点滴で制吐剤（吐き気止め）を使用して吐き気を軽減し、その間に水分や食べ

物を摂取しましょう。水分はスポーツドリンクや薬局に売っている飲む味噌汁、軟らかいうどん、お粥など消化のよいものを。逆に、肉や乳製品など脂肪分の多い食物、ケーキ、プリンなど糖分の多い食物、アイスクリーム、清涼飲料水などの冷たいものは下痢症状が激しくなるので控えてください。たかが嘔吐・下痢で大げさな…、自然に治るんでしょう？と考えていたら大間違い。全国にはこの症状で亡くなる方もいらつしやるのです！ 大抵は高齢者ですが、嘔吐下痢症による高度の脱水症や、嘔吐物で窒息する、嘔吐物を誤嚥する（肺にひっかける）ことで起きる誤嚥性肺炎などが原因となりま

す。そのため、高齢者の場合は怪しいと思った時はすぐご相談ください。しかし、やはり一番の治療は予防です。一番特徴的な感染ルートは二枚貝。二枚貝の中にウイルスが集まっていて、体の抵抗力が低下している方が生で貝を食べしてしまうとウイルス性胃腸炎になる、という報告が相次いでいます。しかし十分に火を通していただくのであれば、ウイルスが死滅してしまうので安全です。

人から人へ感染していくことも多いです。この時期のウイルスは非常に感染力が強く、嘔吐下痢の症状がある方が使用したものを共有で使っ

た場合は、かなり高い確率で感染します。また他人が嘔吐したところを素手で掃除してそのまま食事した、などの場合も感染します。そのため、そのような症状がある方が使った食器、タオルなどは熱湯に1分間ほど漬けておいてから洗う、掃除する場合はゴム手袋をつけて掃除する、など細かな感染予防が必要になります。ドアノブ、トイレなどどうしても共有で使用するものについては次亜塩素酸ナトリウムという塩素系の漂白剤で掃除するようにしてください（これらの漂白剤の使用にも気を付けてください）。

これを読んでいる方の中には食品を取り扱う仕事に就いている方もいると思います。ウイルスは下痢などの症状がなくなっても、通常では1週間程度、長いときには1カ月程度、ウイルスの排泄が続くことがあるので、症状が改善した後もしばらくの間は直接食品を取り扱う作業をさせないようにすべき、という規則があります。そのため、この間仕事ができなくなるから、さらなる感染予防に励む必要があります。

今回ウイルス感染による嘔吐下痢症について書きましたが、当然それ以外にもいろいろ原因による嘔吐・下痢症が存在します。おかしいと思った時はまず受診することをお勧めします。

学校へ行こう

■ 都井中学校

自分たちで育てた花と一緒に撮影。



きらりと輝け 都井中学生徒

困難に立ち向かう強い心と体作りを目指しています。

都井中学校（笹本勝弘校長・全校生徒17人、職員11人）では「たくましい生徒・心豊かな生徒・努力する生徒」を生徒像に掲げ、それを実現するために3つの活動に取り組んでいます。

一つ目は部活動での心身の鍛練。都井中では全校生徒17人全員がソフトテニス部所属。ほとんどが未経験者ですが、熱心な練習でメキメキと上達。昨年度の県中学校秋季大会男子団体戦準優勝、昨年の県中学校総合体育大会男子団体戦3位など、活躍を見せています。

二つ目は毎朝のボランティア活動。生徒たちは朝7時35分に登校。二手に分かれ校門前でのあいさつ活動と花の栽培活動に取り組みます。大きな声でのあいさつは校門前を通過する市民の方からも好評。本誌11月号にも「ハッピーな気持ちがあります。

とう！」と投稿されました。また、生徒たちが育てた花は学校を彩るだけでなく、地域の公共施設などにもプレゼント。住民の方々から喜ばれています。

最後は伝統文化の継承。文化財愛護少年少女団を結成し「白太鼓踊り」を継承しています。生徒数が減少した現在は都井小学校5・6年生、高校生、地域の方も加わり、都井岬火まつりで踊りを披露。地域一体で伝統文化継承に取り組んでいます。

活動では辛いこともありすがそれを克服することで、生徒たちは困難に立ち向かう強い心と体をつくり、自信を深め、目指す生徒像へと近づいています。笹本校長は「みんな本当に素直。それは人として伸びるための条件。生徒たちはまだまだ伸びてくれるでしょう」と、その成長を楽しみにしています。

将来の夢を発表



第16回立志式

2月9日、都井中学校では立志式を開催。立志式とは14歳を迎えたことを祝う行事。今年度は塩屋太志さんと高橋凌雅さんの2年生2人が、立志式を迎えました。式では2人が「自分や家族や社会を大切にします」と誓いを述べた後、塩屋くんは「公務員になりたい」、高橋くんは「農業経営がしたい」とそれぞれの夢を発表しました。

また、MRTラジオのパーソナリティー春口佳枝さんが「具体的な夢をもつ、チャレンジをする…」など、夢をかなえる5つの方策について講演。生徒たちは夢を持つことの大切さなどを学びました。