

報道関係者各位

ノロウイルス・インフルエンザ…感染症の流行シーズン 例年よりも1ヶ月早く到来！ 「予防注射は有効？この消毒は効果ある？」 家庭で実践できる二次感染拡大防止と罹患時の対処法 小児科医がママに教える、家族の正しい感染症対策

関東地方では記録的な寒波に見舞われ、冬本番となったこの時期。今年は例年より1ヶ月程度早く、インフルエンザやノロウイルスも流行期に突入しました。この度、脱水状態および「かくれ脱水」に対する正しい知識と予防・対処方法について啓発している「教えて！『かくれ脱水』委員会」（委員長：服部益治 兵庫医科大学小児科学教授 医学博士）は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にかかった場合の正しい対処法や二次感染を防ぐための予防法についてのセミナーを実施いたしました。

【登壇者プロフィール】 十河 剛 (そごう・つよし)



済生会横浜市東部病院 小児肝臓消化器科 副部長 医学博士
1995年 防衛医科大学校医学科卒。躰道七段教士。合気道二段剣道二段。
日本小児科学会認定小児科専門医。日本肝臓学会認定肝臓専門医。
日本消化器内視鏡学会認定消化器内視鏡専門医。

十河先生への
取材セッティングも
可能です！

■ 二次感染を防ぐ！家庭で気をつけるべきポイントとは？



かくれ脱水委員会の小児科医・十河剛先生が、小さなお子様を持つママ11名を対象に「家庭での感染症予防や対策のポイント」について、ママたちの経験談を交えながら、十河先生が正しい対処法をレクチャー。

■ 二次感染予防の基本

- ・手洗い、うがいの徹底。
- ・インフルエンザウイルスは乾燥を好むので、加湿を意識すること。
(うがいは喉を加湿するという点で効果が期待できる)
- ・ノロウイルスにはアルコール消毒が効かないため、
次亜塩素酸ナトリウムで消毒。

■ キッチンで気をつけること

- ・調理するときは食材をよく洗い、よく加熱すること。(特に二枚貝はノロウイルス感染の危険性が高いため加熱すること)
- ・調理器具や食器を出しっぱなしにしている場合は、飛散しているウイルスが付着してしまう可能性が。使う前に洗い流しましょう。
- ・大皿料理を直箸で食べると、そこからウイルス感染の可能性があるので、取り分け専用スプーンを使用すること。

■ トイレで気をつけること

- ・トイレを流すときは蓋を閉める。そうしないと、ウイルスが飛散してしまう。
- ・空気中にウイルスが飛散している可能性があるため、
トイレは定期的に換気をするのがオススメ。
- ・家族の誰かが感染症になった場合、タオルの共有はNG。
タオルを分けるか、ペーパータオルなど使いきりのものを使用する。

■ 急に吐いてしまったとき、気をつけること

- ・素手で処理するのはNG。ビニール手袋で処理すること。
- ・嘔吐すると、ウイルスが空気中に飛散するので、まずは換気する。
- ・吐しゃ物を処理したあと、洋服や膝にもウイルスがついている
可能性があるため、洋服は着替え、シャワーを浴びる。

市販の本格的なノロウイルス吐しゃ物消毒セットを装着し、
吐しゃ物の処理にチャレンジするママ。



また、嘔吐したときの対策グッズとして、紙袋・ビニール袋・ビニール手袋・マスク・ペットシートなどを紹介しました。これら全ては100円ショップでも購入して揃えることができるので、冬の間は常備するようママたちに呼びかけました。



■ 感染症による嘔吐・下痢対策、「吐いたら飲ませるな」は間違い。

「脱水」状態にならないために経口補水液による水分・電解質の補給を

次に、感染症を重症化させないポイントについてお話いただきました。十河先生によると、「**感染症から回復するまで、脱水状態に陥らないことが基本**」とのこと。

感染症のウイルスが体内に入ってしまうと、それを出そうとして嘔吐や下痢を起こします。その際にヒトの生命維持にとって重要な「**体液**」も一緒に出てしまっているのです。「**体液**」とは、水分と電解質で構成されていて、必要な栄養素や酸素を運んだり、不要な老廃物を運び出したりする働きがあります。また体温を一定に保つことにも関わっています。**体液が不足してしまった状態を「脱水」状態**と言います。なので、脱水状態とは、単なる水不足ではなく体液が不足している状態のことを指し、**水分と電解質をバランスよく補給する必要がある**のです。

特に、脱水には「**水分欠乏型**」と「**塩分欠乏型**」の2種類があり、嘔吐・下痢の場合は後者に陥る場合が多く、**水だけを飲むのは、逆に脱水状態を進行させてしまう**ので注意。なぜならば、ヒトには体液中の電解質の濃度を一定に保とうという働きがあります。体内の電解質が減ったまま、水だけ飲んでしまうと、電解質の濃度が下がってしまうため、カラダは濃度を保つために摂取した水分を尿として排出しようとするのです。そのため、嘔吐・下痢の場合は水分とともに電解質も補給しないといけないのです。

十河先生いわく、「**そんなときには経口補水液を活用しましょう**」とのこと。経口補水液とは、水に塩分などの電解質と糖とがバランスよく配合され、**体液と似た成分**になっています。これを飲むことで、脱水状態を緩和することができます。感染症はいきなり発病します。そのためにも、**冬の時期は経口補水液を常備**することが推奨されます。

■ 下痢・嘔吐のときには一気飲み NG！ 経口補水液は「ちびちび・ごっくん」と飲む

最後に、経口補水液の飲み方について、十河先生にレクチャーいただきました。嘔吐・下痢を起こしているときの経口補水液の飲み方は、一気に飲まずに、**3～5mlを「ちびちび ごっくん」と飲む**こと。ペットボトルのキャップ一杯分のイメージです。十河先生によると、「**一気に大量の液体が胃の中に入ると、嘔吐反射を起こしてしまう可能性があるため、少量ずつ飲ませるのがポイント**」ということ。

「お子さんの中には、なかなか嫌がって飲まない場合もあるので、そういうときはゼリータイプをスプーンですくってあげるのがよいかもしれません」とのこと。

お母さんのなかには嘔吐や下痢をしている場合、『食べたり飲んだりしない』『腸を安静に』『水分を控える』と思っているかたもいらっしゃるかもしれませんが、最近では**胃腸炎のときは『腸を使いながら治す』のが良い**といわれています。そのため、嘔吐や下痢で出てしまった分、経口補水液などで水分と電解質を補給しましょう。



【参考情報】 経口補水液の飲み方「ちびちび ごっくん」

<https://www.youtube.com/watch?v=YkHJERTk9pU>

十河先生は「看病するお母さんやお父さん、家族の人たちが笑顔でいることが大事です。お子さんは笑顔を見て安心するので、なるべく笑顔を心がけましょう」と呼びかけていました。

当日、参加した新里百合子さんは「去年、自分の子どもも急に嘔吐をしてすごく焦ったので、今日先生から教わったとおり、事前の準備をきちんとやりたい」と意気込んでいました。また、2歳5ヶ月になる男の子のママ・高橋奈津子さんは「まだ子どもは感染症にかかったことはないが、かかったことを考えて、家に対策グッズと経口補水液を常備しようと思いました」と、真剣に先生の話に耳を傾けていました。

本件に関するお問い合わせ先

PR 事務局（ブルーカレント・ジャパン株式会社内） 担当：小武海(こぶかい) / 松田 / 芳賀
TEL：03-6204-4141 / FAX：03-6204-4142 / Mail: info.kakuredassui@bluecurrentgroup.com