

ノロウイルス胃腸炎

愛媛生協病院

ノロウイルスに感染することによって起こる急性胃腸炎です。
誰でも感染し、手指や感染した食品などを介して感染します。

【好発時期】 通年（特に11月～2月の冬期）

【潜伏期間】 潜伏期間は12～48時間です。

【感染経路】 ほとんどが経口感染、糞口感染

【感染期間】 3日程度 ウイルスの排出は1週間以上続きます。

【症 状】

激しい嘔吐で突然発症し、半日後頃より下痢が始まります。激しい嘔吐が1日～2日間続きますが、やがて止まります。下痢は軟便から泥状便となり、粘液や血液を含まない頻回の水様便となります。便の色は黄色か緑色で、しばしば白っぽい便になります。下痢は3～4日間は激しく、1日5回位からひどい場合には15回位にもなります。特効薬はなく、ウイルスを出し切ってしまうのが大切です。

【診 断】

ノロウイルス抗原迅速検査

（保険適応：3歳未満の小児と65歳以上の成人）

【合併症】

治療看護のポイントは、嘔吐と下痢の量が非常に多いため経口補水液の摂取や輸液療法により脱水症状を防ぐことです。また、乳児では二次的に母乳やミルク中の乳糖の消化が悪くなることが多いので、乳製品をやめ乳糖を含まないミルクを与えることがあります。

【観察のポイント】

- ① 脱水の程度：グッタリしている、涙が出ない、体重減少や尿量減少、皮膚の張りが無い、
- ② 嘔吐の状態：吐物の性状、量、回数
- ③ 排便の状態：性状、量、回数、便色、臭い
- ④ 経口摂取量：食べ物の種類と量

泣き方が弱くあやしても笑わない、ウトウト眠りがち、全く飲もうとせず尿の回数や量が少ないなどの症状があるときは、点滴等の処置が必要ですから、病院へ連絡してください。

【嘔吐下痢症の栄養法】

A. 嘔吐・下痢が頻回な時期

水分・電解質の多いものを少量ずつ(20～30ml)を頻回に(20～30分に1回)与えます。

[飲ませるもの] 乳幼児用イオン飲料や経口補水液、野菜スープ、
うす味の味噌汁、リンゴジュース(すりリンゴは×)

[避けたいもの] オレンジジュースやトマトジュース
(下痢を悪化させる可能性があるため)

母乳の場合は1回の授乳は10分程度とし、1～2時間毎に与えます。

B. 嘔吐がおさまって下痢が続いている時期

[食べさせるもの]

- ① 乳児の場合:母乳やミルク、乳幼児用イオン飲料、経口補水液
- ② 離乳食の場合:軟らかく水分を多めにした食品
- ③ 幼児の場合:消化のよいもの
例) うどんのクタクタ煮、つぶし粥、おじやなど

[避けたいもの]

- ① 繊維の多い野菜、バナナ、海藻類
- ② 脂肪の多いもの(天ぷら、中華料理、脂の多い肉や魚 etc)
- ③ 発酵しやすいもの(栗やさつま芋、果物、砂糖が多い食品 etc)
- ④ 消化しにくいもの(タコや貝類、インスタントラーメン etc)

C. 食欲と元気が出てきた時期

(便回数3回/日程度、軟膏状便、黄色便)

- ① 1週間程かけて元の食事に戻していきます
- ② 下痢が悪化したら食事内容を少し戻します。(1～2日は様子見)

【清潔】

入浴は元気があればかまいません。排便後は、殿部を洗い乾燥させ、
ただれないように気をつけましょう。

(ファムズベビー保湿フォームやワセリンなどで保護)

【予防法】

- ① 手洗いをしっかり行いましょう。
調理者の手やウイルスが付着した調理器具を媒介して料理にウ
イルスが付着し、それを食べると感染してしまいます。
- ② 牡蠣などの二枚貝を生で食べる場合は注意してください。

【消毒法】

アルコールはあまり効き目がなく、ハイターを使用します。
吐物や便は500mlのペットボトルにキャップ2杯分のハイターを使
用し汚物が広がらないよう片付けポリ袋に入れて捨てます。
衣類が汚れたときや掃除は500mlのペットボトルにキャップ1/2杯分
のハイターを使用します。また、汚染されたりネン類は30分つけお
き消毒した後、しっかり洗い流し他の衣類と分けて洗濯します。

(2020.05.26)