

ヘルシーなの健康応援ナビ

健康課 市役所内



健康課 市役所内
 ☎23-3515 FAX 23-3810
 あつみライフランド
 ☎33-0386 FAX 33-0319

感染性胃腸炎を予防しよう！

感染性胃腸炎とは、病原体が原因で起こる腸の病気の総称です。毎年、秋から春先に流行します。

◆主な原因

- ウイルス性胃腸炎
感染性胃腸炎の中で最も多く、主にノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどがあります。
- 細菌性胃腸炎
病原性大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクターなどがあります。

◆感染経路

病原体が付着した手で口に触れることによる「接触感染」や、汚染された食品を食べることによる「経口感染」があります。

◆症状

主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢発熱・腹痛などです。

小さな子どもの場合、嘔吐や下痢の症状が強く出るものがあり、大人と比べ脱水になりやすく、低血糖に

よる眠気・自まい・脱力感や、ひどい場合は意識障害を起こすこともあるため、特に注意が必要です。

◆治療法

ウイルス性胃腸炎には特効薬はないため、症状を緩和する治療を行いながら、ウイルスが体外に排出されて、自然に回復するのを待ちます。嘔吐などにより、水分摂取ができなければ点滴を行なうこともあります。

◆予防法

最も重要な予防法は手洗いや消毒です。ウイルスにはアルコール消毒は効果がありません。せっけんできれいにして手洗いしましょう。



また、人から人への感染（二次感染）を防ぐために、嘔吐物や便の処理にも注意が必要です。マスクやエプロン、使い捨て手袋を使用し、直接触れないようにしましょう。特に、嘔吐物は家庭用塩素系漂白剤（200

倍程度に薄める）で拭き取り、ビニール袋に密封し、捨ててください。

この他にも、日頃から睡眠・栄養をしっかりと取り、抵抗力が低下しないようにすることも大切です。感染が疑われる場合は、必ず医療機関で受診しましょう。

◆ロタウイルス予防接種について

ロタウイルスによる胃腸炎は、5歳までにほぼ全ての子どもが感染するといわれるほど、感染力が強く、ごくわずかなウイルスが体内に入ることだけで感染します。重い症状が出ることも多く、脱水症状やけいれんなどで入院が必要になる場合もあります。

ロタウイルスによる胃腸炎は、ワクチン接種（任意接種）で、発症や重症化を防げます。

本市では、下記の通り、接種費用の一部を助成していますので、接種を希望する方は、市内かかりつけ医にご相談ください。

ワクチンの種類	対象年齢	接種方法	助成額
ロタリックス	生後6週～24週0日	4週間以上の間隔で2回	4,500円/回
ロタテック	生後6週～32週0日	4週間以上の間隔で3回	3,000円/回

お手軽3分フィットネス 138

お手軽3分フィットネス集 スポーツ課などで配布中!

腰回りを伸ばして腰痛と冷え性を改善しよう!

腰回りのインナーマッスルを伸ばすことで腰痛の緩和につながります。さらに身体の中から伸ばしていき、腰痛と一緒に冷え性も改善しましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- ①足を前後に開きながら左膝を地面に着ける。
- ②右手を腰に当てて、左手を上にもっすぐ伸ばす。
- ③②の状態から、脇腹を伸ばすように身体を右側へ倒していく。

※①から③を左右で数セット行う