

12月 ひだまりほけんだより

令和2年12月1日発行
新琴似ひだまり保育園
看護師・保健師 田口 聡美



今年も残すところあと1ヶ月となりました。12月に入り、気温は氷点下となる日が多くなります。早寝、早起きとごはんをしっかり食べて、元気にクリスマスとお正月を迎えたいですね。

冬季に流行する下痢や嘔吐は、ウイルス性の胃腸炎の可能性が大きいです。主な、原因ウイルスは、半数以上がロタウイルス、その他ノロウイルスやアデノウイルスといわれています。

冬季に多い下痢や嘔吐

「おなかのかぜ」、「下痢嘔吐症」などといわれることがあります。

【症状】嘔吐には2通りのパターンがあり、半日くらいの間に何回も嘔吐を繰り返す場合と、1日1~2回くらいの嘔吐が2~3日続く場合があります。嘔吐に続いて下痢が見られ、3日~1週間位続きます。ロタウイルスの場合、酸っぱい臭いのクリーム色~白色をした下痢が見られます。発熱はあまりみられませんが、時に高熱を伴うこともあります。特に、乳幼児期は脱水症になりやすいので注意が必要です。

【治療】特別な治療方法はなく、治療の中心は、脱水を防ぐためのこまめな水分補給、安静、整腸剤内服などの対症療法となります。現在は、ロタウイルスのみ予防接種があります。但し、接種できる期間が限られており、任意接種のため、かかりつけ医とよく相談してください。

【家庭での対処方法】水分（経口補水液がおすすめ）を飲んだ直後に嘔吐や下痢が嘔吐や下痢がみられる場合は、飲水により嘔吐や下痢を誘発してしまい、無理をして水分摂取をすると脱水を促してしまうことがあります。その場合は、少量の水分を飲ませ様子をみながら与えて下さい。それでも飲めない場合は、医療機関を受診しましょう。経口補水液は、一般的には新生児から飲むことが出来ますが、3ヶ月未満の乳児の場合は、かかりつけ医に相談しましょう。また、感染力が非常に強いため、家庭内感染に注意しましょう。症状がなくなっても感染後2週間程度は便にウイルスが排出されていますので、症状がある間の入浴はシャワーのみにするか、最後に浴槽に入るようにしましょう。また、症状が落ち着いてからも、手洗いをしっかり行いましょう。

お願い

次回から、冬季に園で嘔吐や下痢が衣類に付着した場合、二次感染防止のため、洗濯や水洗いせずにそのまま袋に入れてお返しすることになりましたのでご了承ください。

うんち 豆知識

今月は、1歳児以上のうんちについてのお話です。1歳を過ぎるとうんちは、個人差がありますが2~3日に1回あるいは1日2回程度みられます。1週間に2回以下の排便や、1日4回以上の下痢が4週間以上続く場合は「こどもの便秘」や「機能性下痢症」やその他の病気の可能性があります。そのような場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

うんちの形状は、体質や遺伝、食べ物や環境といったことで個人差もあり日々の変化が反映しやすいです。お子さんのいつものうんちの状態がタイプ何番かを知っておくと良いでしょう。

【小児プリストル便形状スケール】

type	便の形状	特徴	消化器官の通過時間
type 1	コロコロ便	硬くてコロコロのウサギの糞のような便	遅
type 2	硬い便	ソーセージ状であるが硬い便	
type 3	やや硬い便	表面にひび割れのあるソーセージ状の便	
type 4	正常な便	普通便 表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状あるいは蛇のようなとぐろを巻く便	
type 5	やや柔らかい便	はつきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便	
type 6	下痢傾向	泥状便 境界がほぐれて、ふにゃふにゃで不定形の便	
type 7	水様便	水っぽく、固形物をあまり含まない液体状の便	早