

胃腸炎のとき: 水分のとり方と、うつさない工夫

ノロウイルスによる胃腸炎は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が1〜2日続いたあと、多くは治ります。ウイルスに効く薬はないため、脱水を防ぐことが大切です。ウイルスは吐いた物や便に多く含まれ、家族にうつりやすい病気です。

水分のとり方

- ・吐き気がおさまってきたら、水分を少しずつ、こまめにとります。経口補水液も使えます
- ・高齢の方や子どもは脱水になりやすいので、とくに気をつけます
- ・下痢止めは回復を遅らせることがあるため、自分の判断で飲まないでください

吐いた物・便の片付け

- ・使い捨ての手袋、マスク、エプロンをつけ、窓を開けて換気します
- ・まわり2mほどは汚れていると考えます
- ・ぬれたペーパータオルでおおい、外側から内側へ静かに拭き取ります
- ・そのあと下の表の消毒液で浸すように拭き、水拭きします。ごみはビニール袋に密閉して捨てます
- ・乾くとウイルスが舞い上がるので、すぐに片付けます

消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）の薄め方

家庭用の塩素系漂白剤で作れます。製品で濃さが違うので表示を確かめてください（表は原液が約6%の場合）。作った液はその日のうちに使います。スプレーで吹きかけない、酸性のものと混ぜない、手や肌には使わないでください。

使うところ	濃さ	作り方の例
吐いた物を取り除いたあとの床など	0.02%	水2Lに原液8mL（キャップ2杯ほど）
拭き取った紙などを捨てる袋の中	0.1%	水2Lに原液40mL

手洗いと、家の中での工夫

- ・アルコール消毒は効きにくいので、せっけんと流水で手を洗います（トイレのあと、食事の前）
- ・タオルは共用せず、家族で分けるか、ペーパータオルを使います
- ・治っても1週間ほど（長いと1か月ほど）便にウイルスが出ることがあり、手洗いを続けます

こんなときは相談してください

- ・口から水分がとれない、尿がいつもより少ない、ぐったりして反応がいつもと違うとき（脱水が進んでいることがあり、点滴が必要なこともあります）
- ・便に血がまじる、激しい腹痛があるとき