



効果的な水分補給

ウイルス感染症によって発熱や下痢・嘔吐が起きたとき、とりあえず水分を補給するため水やお茶、ジュースを飲むと思います。しかし、水分だけを補給しても脱水状態は改善しないこともあります。発熱による発汗、下痢や嘔吐が起こると、水分以外にも電解質が失われます。それなのに、水分のみを補給すると体液が薄まり、尿で水分を外に出すとします。この尿は、水分以外に電解質も含んでいますので、余計に水分と電解質を失つてしまつ悪循環に陥ることがあります。

水分補給は、利尿作用のある飲み物では十分に行われません。

「カフェイン」を多く含む緑茶・コーラ・コーヒーなど、「カリウム」を多く含むビール・牛乳など、1㍑飲むと1.1㍑の水分が失われるとも言われています。体液となる水分と塩分・糖分をバランスよく含んだ経口補水飲料がおすすめです。経口補水飲料で夜間のトイレが気になる方にもオススメです。

水分補給の注意点

ウイルス感染症によって発熱や下痢・嘔吐が起きたとき、とりあえず水分を補給するため水やお茶、ジュースを飲むと思います。しかし、水分だけを補給しても脱水状態は改善しないこともあります。発熱による発汗、下痢や嘔吐が起こると、水分以外にも電解質が失われます。それなのに、水分のみを補給すると体液が薄まり、尿で水分を外に出すとします。この尿は、水分以外に電解質も含んでいますので、余計に水分と電解質を失つてしまつ悪循環に陥ることがあります。

飛沫感染
せき・くしゃみによる唾液などによりて近い距離に感染するひと

経口感染
汚染された物を食べたり飲んだりして感染するひと

どうやって感染するの？

ノロウイルスは冬から春にかけて発生し、多くは乳幼児がかかります。主症状は嘔吐・下痢ですが、熱が出たり2～7日間と長引き、重症化することもあります。症状は嘔吐・下痢が3日程度続きます。

ノロウイルスは冬から春にかけて発生された水や食べ物（カキや一枚貝）による感染もあり、秋～春の長い期間で発生しています。症状は嘔吐・下痢が3日程度続きます。

消毒

塩素消毒
・塩素(0.1%の次亜塩素酸ナトリウム)で30分間浸すとウイルスが死滅します→その後、水拭きします ※アルコールは効きません

濃度	0.1%以上	0.02%以上
用途	トイレ、衣類など	食器、蛇口など
希釈方法	原液10mLを水で500mLに希釈	原液2.5mLを水で500mLに希釈

高温消毒
・85℃以上の温度、1分間以上でウイルスが死滅
・嘔吐物が付着した部分に、アイロンを少し浮かせた状態で1分以上スチームを当てるとウイルスが死滅します

家庭でできる感染予防方法

接触防止

- タオルなどの共同使用を禁止
- 手洗い後に紙で蛇口を回す

日頃から心掛けて取り組みましょう！

手洗い

- トイレ後や、調理前・調理中、食前など手洗いはこまめに行う
- 指や爪の間、手首などをせっけんと流水で念入りに洗う

**整形外来診療
中止のお知らせ**

平成31年3月をもちまして、新城医師および谷代医師の整形外来診療を中止とさせて頂きます。
なお、現状大変混みあつてあり、予約の方以外の診療は困難な状況です。
皆さま方にご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。
<最終診療日>
・新城医師:3月4日(月)8:25～12:00
・谷代医師:3月8日(金)9:30～11:00

感染性胃腸炎について

水分補給の注意点

KOSHIMIZU RED CROSS HOSPITAL NEWS

小清水赤十字病院だより

Contents ◆ 冬の脱水症について ◆ 感染性胃腸炎について

vol.59

冬の脱水症について

まだ肌寒い日が続いているますが、皆さま体調はいかがでしょうか？

今年は早い時期からインフルエンザが流行し、冬に限らず雪解けの春頃であつても感染リスクがあり安心できません。インフルエンザやノロ・ロタをはじめとするウイルス感染、冬の乾燥によつて脱水症を引き起こすことがあります。暑くて汗をかく夏だけに起つるものと思われがちですが、実は冬にもなりやすく、注意が必要です。

ウイルス感染

- 発熱すると発汗が多くなる
- 感染性胃腸炎などで嘔吐・下痢が続
- 外気の乾燥
- 暖房による室内的乾燥

脱水症の原因

- 発熱する
- 水分を出しても尿と一緒に
- 脳梗塞などのリスクが高まる
- 体力低下
- 体温調節ができない
- 体液を失う



- ①爪の先を押す・親指の爪をつまみ、白くなつた爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかる
- ②手の皮膚をつまむ・手の甲をつまんで離し、3秒以上離さない
- 口を見る↓乾いていないか
- 手を握る↓冷たくないか
- 脇の下を確認する↓乾いていないか
- 尿の色を確認する↓色が濃くないか
- ③他の方法
- 爪を見る↓乾いていないか
- 手を握る↓冷たくないか
- 脇の下を確認する↓乾いていないか
- 尿の色を確認する↓色が濃くないか

思いあたる項目はありますか？



どうして高齢者は脱水症になりやすいの？

これらの原因により、水分・電解質の喪失が多くなります。感染性胃腸炎は小さな子供もかかりやすく、人から人へと感染することもあります。

脱水症かな？簡単チェック方法

血液の流れが悪くなり、血管が詰まりやすくなります。脳の血管が詰まるると脳梗塞、心臓の血管が詰まるとい筋梗塞になります。