

知って得する健康コラム～感染症の基本：ウイルス性胃腸炎～

ウイルス性胃腸炎とは？

感染性胃腸炎は「細菌性」と「ウイルス性」があり、ウイルス感染による胃腸炎がウイルス性胃腸炎です。冬に流行する胃腸炎はほとんどウイルス性胃腸炎です。

症状は、病原体にもよりますが、吐き気・おう吐、下痢、腹痛、発熱がよくみられます。

特別な治療法はありません。こまめな水分補給による脱水症状の防止や安静など症状に応じた対症療法が行われます。



ウイルス性胃腸炎の原因

特に頻度が高く流行しやすい病原体は、ノロウイルスとロタウイルスです。

| ウイルス | 流行期 | 主な感染経路 | 予防接種 |
|--------|-----------|-----------------------|-------------|
| ノロウイルス | 11月後半～12月 | カキなどの2枚貝 おう吐物や便処理時 | なし |
| ロタウイルス | 2月～5月頃 | おう吐物や便処理時 | あり (乳幼児) |

かからないためにできること（予防）

ウイルス性胃腸炎の予防の基本は手洗いです。トイレの後や、調理・食事の前には、石鹸を使って十分に手を洗いましょう。

便やおう吐物を処理する時は、使い捨て手袋やマスク、エプロンを着用し、処理後は手洗いを行いましょう。

また、良質な睡眠や適度な運動など、規則正しい生活を心がけ、病気に強いからだを作りましょう。

今すぐできる！

免疫力 **UPI** ↑ 行動！

- ☑お風呂に浸かって**体温**を上げる
- ☑**運動**をして、代謝を高める
- ☑バランスの良い**食事**を摂る
- ☑十分な**休養**と**睡眠**をとる



【問】保健センター 83-2312