

しまりちよう

〒675-0066加古川市加古川町寺家町48-7 TEL 079-423-6898(代表)

感染性胃腸炎について

食欲の秋。気候も涼しくなり、おいしいものがあふれる季節がやってきました。今回は、そんな季節を楽しむために気をつけたい「感染性胃腸炎」についてご紹介します。

感染性胃腸炎とは

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状を伴う感染症の総称で、食物を介しておこる場合を食中毒と呼びます。

原因はいろいろありますが、ウイルスによるものと細菌によるものがほとんどで、ウイルス性の急性胃腸炎が全体の90%を占めるといわれています。

主な感染性胃腸炎の種類と特徴

	ウイルス性	細菌性
特徴	冬場に多く、水のような便が出るのが特徴です。発熱を伴うこともありますが、比較的短期間で解熱することもあります。	夏場に多く、膿や血が混じったり、粘液状の便が出るのが特徴です。
病原体	<ul style="list-style-type: none"> ・ノロウイルス <p>汚染された水や食べ物、特にカキなどの二枚貝を摂取することで成人にも多く感染しますが、風邪のような症状ですむ場合や、感染しても発症しない場合もあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロタウイルス <p>主な感染経路はヒトからヒトで、乳幼児の重篤な下痢の原因として知られています。合併症として、脳炎などを引き起こすこともあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・カンピロバクター <p>加熱が不十分な鶏肉で感染することが多くみられます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サルモネラ <p>加熱が不十分な卵が原因となることが多く、発熱などの症状が強いのが特徴です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・O-157 <p>O-157は病原大腸菌の一種で、出血性の下痢や脳症を起こすこともあります。感染力が非常に強く、冷凍庫内でも生きています。しかし熱には弱く、75℃1分間の加熱で死んでしまいます。</p>

いまから実践、胃腸炎予防

感染性胃腸炎予防の原則は加熱。そして、病原体を「つけない、増やさない、やっつける」が大切です。家庭でできる予防法、なってしまった時の対処法について考えてみましょう。

★ 予防のポイント ★

① まずは手洗い

胃腸炎の原因となる感染症は、人から人への接触、特に感染した人の便に直接または間接的に触れることで広がるが多いためです。

食事前、外出から帰った時、トイレから出た後、オムツ交換の前後などは特にこまめに手を洗いましょう。



② その他の予防法


- ・紙オムツはビニール袋で密封して廃棄する。
- ・便などが付着した衣服などは塩素系消毒液で洗う。
- ・生肉を切る時に使った包丁やまな板は他の食品に使う前に洗う。
- ・肉や卵は十分に加熱調理する。
- ・ロタウイルス感染症を予防するワクチンを接種する。

★ 胃腸炎かな？と感じたら ★

胃腸炎の種類によっては合併症を引き起こす場合もあるので、医療機関を受診することをおすすめします。

ウイルスに対する特效薬はありませんが、細菌には抗生物質が使用されたりします。脱水が激しいときは点滴や入院治療が必要なこともあります。家庭での治療は十分な水分補給と食事療法が基本です。

まず胃腸に負担を極力かけないよう、お茶やスポーツドリンクなど、少量ずつゆっくり摂取します。下痢止めの薬の使用等により、便の性状の改善をみながら消化のよい固形食物（うどんやおかゆなど）を少しずつ食べるようにしましょう。



オーエスワン OS-1

経口補水液
OS-1
オーエスワン

下痢・嘔吐・発熱を
伴う脱水状態に

- ・電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液
- ・軽度から中等度の脱水状態に
- ・ゼリータイプもあります



塩素系漂白剤
～キッチンハイター～
花王株式会社

- ・キッチン用品の除菌、漂白、消臭に
- ・汚物のついた衣類などの消毒に



健康食品を使う時の注意点について教えてください？

テレビや雑誌などで毎日のように健康食品に関する話題を目にします。様々な種類の健康食品が発売されていますが、使い方によっては体調を崩す場合があります、注意が必要です。

1.健康食品を選ぶ前に

購入を考える前に「本当に健康食品が必要か」を冷静に考える必要があります。バランスよく食事を摂っていれば、それほど栄養素が不足することはありません。足りない栄養素を気にするよりも、食事全体のバランスを確認するようにしましょう。

2.健康食品を使う前に

①薬のような使い方をしない

健康食品は錠剤やカプセルの形をしているものがほとんどですが、健康食品と薬はまったく別のものです。使用方法によっては、病気の治療が遅れたり、症状が悪化したりする場合もあるなど、注意が必要です。

②アレルギーに注意する

病院や薬局で購入する医薬品は医師や薬剤師からアレルギーの有無について確認され、体質にあった医薬品を選んでもらうことができます。

しかし、健康食品の場合、自己判断で購入する物であり、アレルギー反応がでるかどうかも、自己判断しなければなりません。

③薬との飲み合わせに注意する

基本的にはお薬と一緒に飲んでも問題ないものが多いですが、中には注意が必要なものもあります。

例えば、ワルファリンなど血液を固まりにくくするお薬を処方されている時は、血液を固まらせる作用のあるビタミンKを含む食品やサプリメントの摂取には注意が必要です。

ビタミンKは納豆に多く含まれ、その他にクロレラやケール入りの青汁にも含まれています。これらとワルファリンなどを併用すると、お薬の効果を邪魔してしまう場合があります。

また、カルシウム拮抗薬と呼ばれる血圧のお薬とグレープフルーツジュースも飲み合わせがよくありません。お飲みの血圧のお薬の成分がわからない時は、薬剤師に確認をとるようにしましょう。

お薬と健康食品の飲み合わせが心配な方は、
薬剤師にご相談ください。

きっと役立つ！ シリーズ

覚えておきたい

薬と体の ことわざ

第20回

今号のお題はコレ！

腹八分目に医者いらず



食事をする時は、おなかがいっぱいになるまで食べないで、少し足りないくらいでやめておけば、体にもよく、健康でいられるという教え。



食欲の秋。腹八分目が健康に良いというのは分かっている、実行するとなるとなかなか難しいものです。とくに早食いのクセのある人、お腹いっぱいにならないと満足できない人は、つい食べすぎてしまう傾向があります。そこで、腹八分目の目安について、実際に、成人を例にして計算してみましょう。

成人が食事からとっている総エネルギー摂取量は、平均すると1日当たり約2000kcalです。そこで仮に腹八分目(20%減)とすると、約1600kcalが目安ということになります。2000-1600=400で、1日に400kcal程度を減らすと考えたほうが分かりやすいかもしれません。軽く盛ったご飯1杯が約200kcalなので、その2杯分程度のカロリー制限に相当します。

他に、「ひと口ごとに、必ずはしを置く」、「野菜でボリュームをつける」などはいかがでしょうか。自分である程度の健康管理ができれば、食べ方の工夫次第で、もしかしたら今服用している薬も減らすことが可能かもしれません。『メタボ』はやせましょうというキャンペーンではありません。私達が今後生きていく上で、健康で自立した生活ができるようにするために、今から予防策を講じましょうというキャンペーンなのです。

早食いの方、ついつい食べ過ぎてしまう方は無理せず少しずつ生活を変えて試みてはどうでしょう？(参考:オムロンヘルスケア)

保険薬局Q&A

Q. 処方せんには有効期限はありますか？

A. 処方せんの有効期限は原則として交付の日を含めて4日以内です。

これには、休日や祝日も含まれます。なお、特殊な事情により、医師が処方せんの使用期限を記載した場合は、その日まで有効となります。期限が切れた処方せんでは、お薬をお渡しする事が出来ません。有効期限が切れた場合は病院で処方せんの再発行が必要となります。できるだけ早く薬局にお立ち寄りください。



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ハリマ調剤薬局・尾上店
■ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・加古川店 ■ホシ薬局・安富店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝薬堂薬局