

クリニックレター 2017.1月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

新年明けましておめでとうございます

昨年11月から年末にかけて、クリニックの外壁補修を始めとするリニューアル工事をおこない、新たな気持ちで2017年を迎えることができました。スタッフ一同、襟を正して、患者様の健康のためにがんばってまいりますので、どうぞ、今年もよろしくお願ひ申し上げます。

感染性胃腸炎に注意を！

昨年暮れから、感染性胃腸炎がとても広まっています。感染性胃腸炎には、カンピロバクター、サルモネラなどの細菌によるものと、ノロ・ロタなどのウイルスによるものがあります。**細菌性胃腸炎**は、十分に加熱していない肉類や二枚貝を食べたり、感染者が調理した食物を食べた場合に発生する、いわゆる「食中毒」が多いですが、**ウイルス性胃腸炎**の場合は、「食中毒」に加えて、患者の吐瀉物や糞便から人の手を介して感染する（二次感染）場合や、家庭や職場など濃厚な接触がある場所において人から人へ飛沫により感染する（直接感染）場合（ウイルス性急性胃腸炎）があり、より感染が広まりやすいのです。

食中毒にならないために

カンピロバクターやサルモネラなどの食中毒をさけるために気をつけるポイントをご紹介します。

①肉類を生で食べないこと。特に、鶏肉が要注意です。「新鮮な鳥刺し」などとうたっている焼き鳥屋さんがありますが、新鮮であることは、食中毒の危険性とは全く関係ありません。鶏のたたきも同様です。さらに、生の鶏肉を切ったまな板を使って野菜などを切り、それを生で食べても感染することがあるといわれています。

②かき（牡蠣）は、貝毒と言われる植物性プランクトンや、食中毒の原因となる細菌やウイルス（主にノロウイルス）を含んでいることがあるため、十分加熱した状態で食べることが大切です。

オイスターバーで生がきと白ワイン、なんて魅力的ですが、ここはぐっと我慢でしょう。

急性感染性胃腸炎（特にノロウイルス）にかかったら

ウイルス性感染性胃腸炎の特徴は、急な吐き気、嘔吐、腹痛、下痢です。これらの症状は、ウイルスを体外に出すための体の防衛反応とも言えるものですので、下痢をしたからといって、すぐに下痢止めを飲んだり、抗生物質を服用する事は必要ないばかりか、かえって病気を重症化させることにもつながります。

まずは安静にして、水分を補給してください。水分はなんでもいいのですが、**OS1(オ-177)**という経口補水液をご家庭に常備しておくことをお勧めします。



もし、水を飲んでみてもすぐに吐いてしまう、というような場合は、スプーンにひと匙位の量からゆっくりと飲んでいくといいでしょう。漢方薬の五苓散(ゴレイサン)を併用するのもお勧めです。

「老人施設でノロウイルス集団感染による死者」などのニュースがあったりするため、ノロウイルス=命に関わる病気、というイメージを持たれる方もおられるかもしれませんが、ふだん普通に生活をしているヒトであれば、急性胃腸炎は水分の補給さえきちんとできれば数日で治る病気です。急性期にあわてて医療機関にかかることは、ウイルスの感染を広めることにもつながりますので、まずは、「水分を補給しながら自宅で安静」を第一にしてください。もちろん、異常な腹痛が続く場合や、動悸が激しい、高い熱が2日以上下がらないなどの場合は別ですが、医療機関で点滴をしたからといって、感染性胃腸炎が早く治る、というわけでもないのです。

家族にノロウイルス感染者が出た場合

床等に飛び散った患者の吐物や糞便を処理するときには、使い捨てのガウン(エプロン)、マスクと手袋を着用し汚物中のウイルスが飛び散らないように、糞便、吐物をペーパータオル等で静かに拭き取ります。拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム(「ハイター」などの家庭用塩素系漂白剤で代用できます)で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをします。おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。

(この際、ビニール袋に廃棄物が十分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウム-塩素濃度約1,000ppm*-を入れることが望ましい。)

ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、吐物や糞便は乾燥しないうちに床等に残らないよう速やかに処理し、処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら十分に換気を行うことが感染防止に重要です。

※塩素濃度 1,000ppm = 500mlの水にハイター原液 10ml(ペットボトルのキャップ2杯分)を加えたもの

トイレのドアノブや手すりなどは、塩素濃度 200ppm (2リットルの水にハイター原液 10mlを加えたもの)で拭いておきます。

今回の記事は、東京都感染症予防センターのホームページを参考にしました。

ノロウイルス感染症についてより詳しく知りたい方、家族に感染者が出た場合の、布団や衣類の洗濯方法等を知りたい方は、同センターHPの「ノロウイルスに関するQ&A」を参照していただければと思います。

そして、何よりも大事な事は、規則正しい生活と十分な睡眠を心がけること、外出後のうがい、手洗いを励行することです。忘年会、新年会シーズンの今こそ、油断大敵！健康な体で寒い冬を乗り切りましょう！！

お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようお願いいたします。駐車場で長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。