

# ご近所のお医者さん

□  
650  
□

にいのぶ  
クリニック院長

新居延高宏さん

—吹田市

## おなかにくる「夏風邪」

風邪は冬に多いと思われていますが、夏でもかかることがあります。「おなかにくる風邪」ともいわれる感染性胃腸炎です。症状は腹痛・嘔吐・下痢などで、たまに熱がでることもあります。ほとんどの場合はウイルスが原因で、長引くと厄介な病気です。夜中のクレー

ーのつけっぱなしや睡眠不足で免疫力が下がると感染しやすくなります。代表的なウイルスとしては、エンテロウイルスやアデノウイルスがあります。

## 暑さに負けず予防を

ウイルス感染のため、基本的には効果的な治療がなく、対症療法のみとなります。最も大切なのは脱水症にならないように、下痢や嘔吐で失った水分を補給することです。体内に不可欠なミネラルなどを補うためにも、スポー

ツドリソクや経口補水液を飲むようにしましょう。症状が少し良くなったらかかゆ、うどん、バナナなど消化の良いものを少しずつ食べてみましょう。脂っこいものやコーヒー、特に生ものなどは控えましょう。

予防としては、こまめな手洗いが第一です。また、鶏肉や牛肉は十分加熱してから食べてください。感染性下痢は移りやすいので、症状がある時は家族内でタオルの共有を避け、お風呂は

最後に入るようにしましょう。トイレは換気を良くし、アルコールや次亜塩素酸での消毒が効果的です。なお、暑いからといって冷たいものばかり飲まず、夏ほど温かい飲み物を取るよう心掛けてください。

一般的には感染性下痢では、下痢を止めないようにとされていますが、何日も続く場合や生活に支障が出てきた場合、下痢止めのお薬を処方するケースも

あります。鶏肉や牛肉を生で食べると、カンピロバクターやサルモネラ菌、病原性大腸菌などの細菌に感染する恐れがあり、点滴や抗生物質が必要になることもあります。自己判断せずに、お近くの内科に相談してみてください。

一昔前に比べて日本の夏は暑くなりました。日ごろからしっかり栄養を取り、こまめに水分補給し、十分な睡眠を取ってこの夏を乗り切りましょう。

