



医療法人清風会  
湯郷ファミリークリニック

## ゆのごう通信 Your medical home ～あなたの家庭医でありたい～

第4号

発行日  
平成22年2月1日  
発行者  
医療法人清風会  
湯郷ファミリークリニック  
佐古篤謙  
美作市湯郷815-6  
電話 0868-72-0531  
Fax 0868-72-0801

### いろいろな「かぜ」② 現在流行中！ ～嘔吐下痢症（おなかのかぜ・急性胃腸炎）～

一般に「嘔吐下痢症」といわれるのは、ウイルス性の胃腸炎のことです。もっと簡単に「おなかの風邪」といわれることもあります。原因になる代表的なウイルスとしては、ロタウイルスやノロウイルスが知られています。ロタウイルスは、0-1歳の小さい赤ちゃんで症状が強くなりやすく、突然の嘔吐からはじまり、次第に水様のクリーム色の下痢便がひっきりなしに続くのが特徴です。大きいお子さんや大人も感染しますが、症状は軽く済みます。

ノロウイルスも、嘔吐・下痢・腹痛をおこすウイルスで、なかに発熱する場合もあります。年長児や大人でも症状があらわれることが多いですが、なかには嘔吐だけ、下痢だけ、かるい風邪症状だけ、ということもあります。ノロウイルスは、インフルエンザのように検査で診断することはできず、症状からの診断になりますので、地域で「ノロウイルスが流行している」というのは、あくまでも推測にすぎません。

どちらのウイルスも、感染した人の便や吐物を触れた手を介して（その手をきれいに洗わずに食事をする）で感染します。感染予防策は、石鹸でしっかり手洗いをするることにつきます。

嘔吐をしているあいだは絶飲食にします。脱水をおそれてムカムカしているのに無理に飲食すると余計に嘔吐が長引き、脱水の原因になります。最後の嘔吐から数時間たったら、スプーンに1さじ程度の水分からためします。それで嘔気がなければ徐々に量を増やしていき、嘔気がないようなら、次におかゆ・うどんなどをはじめます。たいていの場合、これで嘔気はおさまります。（吐き気止めなどは使わなくてもよい場合がほとんどです。）このような工夫をしても嘔吐し続ける場合は、必ず受診してください。

嘔吐がおさまり下痢だけになったら、便の形にあわせて食事を工夫します。原則は「便と同じ形状のもの」、つまり水様便のあいだは水分中心、泥状便になったらおかゆなどのやわらかいもの、といった具合です。いずれにしても温かいものがよいです。市販のものでは「OS-1」という点滴とほぼ同じ成分のもののみもの（ゼリータイプもあり）がおすすめです。下痢のあいだは、乳製品、冷たいもの、脂っこいものなどは控えてください。このような工夫をしても、水様便がひっきりなしに続いて、目が落ち込んだり、顔色が悪くなったり、という症状がみられたら脱水のサインです。必ず受診してください。

このように、ご家庭での食事療法が最大の治療です。ウイルス性なので特効薬はありません。お薬としては腸内の環境をととのえる整腸剤を使用する程度です。（これも嘔吐が強いあいだは飲む必要はありません。）



## 診療時間・担当医のお知らせ

|                  | 月         | 火                                  | 水         | 木         | 金                       | 土           | 日  |
|------------------|-----------|------------------------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|----|
| 午前<br>9:00-12:00 | 佐古<br>森浩郎 | 佐古<br>森浩郎<br>(検査)<br>松下/加藤<br>(隔週) | 田原<br>森浩郎 | 森昌忠<br>佐古 | 加藤<br>森浩郎<br>(検査)<br>佐古 | 交代制<br>(2診) | 休診 |
| 午後<br>1:30-3:30  | 往診        | 往診                                 | 往診        | 休診        | 往診                      | 休診          |    |
| 午後<br>3:30-5:30  | 森昌忠<br>佐古 | 佐古<br>加藤                           | 佐古<br>田原  |           | 佐古<br>加藤                |             |    |

**受付時間：午前8時30分～11時30分 午後3時～5時**

午後3時～3時30分は、原則的に予防接種の時間としておりますのでご利用ください。（予約制）  
 (BCG・三種混合・麻疹風疹・二種混合・日本脳炎・ヒブ・水痘・おたふくかぜなど)

木曜土曜午後・夜間・日祝日は日本原病院（0868-36-3311）へご連絡下さい。  
 当診療所 宅直医へ必要に応じて連絡がとれます。

## 2月の診療所情報

### 土曜日の外来予定

2月 6日(土) 佐古医師・松坂医師  
 13日(土) 森昌忠医師・加藤医師  
 20日(土) 佐古医師・木島医師  
 27日(土) 森昌忠医師・吉本医師

### インフルエンザの予防接種について

季節性インフルエンザ・新型インフルエンザ  
 ともに、すべての方に接種できるようになりました。診療時間内であればいつでも接種できますので、スタッフに声をかけてください。現在流行中のインフルエンザはほとんどが新型インフルエンザですが、例年はこの時期から5月頃まで季節性インフルエンザも流行しますので、季節性インフルエンザの予防接種がまだの方は、接種していくことをおすすめします。なお、予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5ヶ月間とされています。

1月からのニューフェイスです  
 よろしくお願ひします!

お世話になります。1月より湯郷ファミリークリニックで看護師として仕事をさせていただいています 清水みゆき です。

看護学校を卒業後6年間仕事をしましたが、その後子育てに専念してしまっていたので、久々の看護師復帰になります。最近の3年間は美作市地域包括支援センターで介護予防や介護保険などの相談に乗らせていただいていたこともあり、顔をみたことがあると思ってくださった方もおられるかもしれません。久しぶりに採血？ 注射？ と緊張していましたが、1ヶ月がたちやっとなれてきたところです。まだまだ覚える事はたくさんありますが、みなさんの顔もはやく覚えたいと思っていますので、声をかけていただくと嬉しいです。

介護保険のことなどお役に立てる事もあると思いますので、気軽に相談してください!

元気で明るい笑顔を忘れずにがんばりますのでよろしくお願ひします。