



今月のドクター わんぱくキッズクリニック 吉光 千記先生



吉光 千記先生

## 夏の胃腸炎

こどもがかかる胃腸炎(嘔吐や下痢、腹痛)の中では、冬に流行するノロウイルス感染症、春先に流行するロタウイルス感染症が有名で、毎年多くの患者が発生します。しかし、夏の暑い時期にも、胃腸炎の流行はよく見られます。冷たい食品でお腹の調子が悪くなることもありますが、大多数は、ウイルスが原因です。また、細菌による食中毒も時々見られます。

**(ウイルス感染)**最も多いのは、エコーウイルス、コクサッキーウイルス、エンテロウイルスなど夏かぜウイルスによるものです。扁桃炎、ヘルパンギーナ、手足口病などに合併する場合がありますが、胃腸炎単独の場合もよく見られます。その他、夏だけではなく年中見られるアデノウイルスによる胃腸炎もあります。

**(細菌による食中毒)**サルモネラ菌、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌などによる細菌性胃腸炎もよく見られ、夏の終わりから初秋に最も多くなります。症状が重症で、下痢便とともに粘液、血液が出たら、細菌性の疑いが強くなります。病原性大腸菌(O-157など)が原因の時には、溶血性尿毒症症候群を併発し、極めて重症になる事もあります。多量に血便が出る時は早めの受診、検査、治療が必要です。

治療としては、吐き気を抑える薬や、整腸剤などを飲みます。細菌性が疑われた時は抗生剤も同時に飲みます。しかし、一番大事なものは食事制限です。一度嘔吐したら、1時間程度は水分や食べ物を与えないこと、しばらくして、飲み始めても、5-10分ごとに5cc ずつ飲ませる(なめさせる)程度で、多量の水分を一度に飲むのはやめましょう。初期の2日間は、おかゆと OS1、ポカリなどのイオン飲料程度に制限します。あまり栄養を摂取しない方が、回復が早くなります。症状が少し落ち着いてきても、炭水化物、野菜などを中心に、徐々に量を増やし、肉、魚、卵、牛乳などの動物性食品は、出来るだけ後回しにします。まだ母乳や粉ミルクを飲んでいる幼児では、元気はいいものの、下痢がかなり長引くこと(1-2ヶ月間)がよくあります。二次性乳糖不耐症が考えられ、これに効果のある特殊なミルクに替えることもあります。症状が重症の時は、点滴、入院治療が必要となります。

胃腸炎にかからないよう、予防する事が大事です。予防の第1は、下痢したり吐いたりしている患者に近づかないこと、いつも十分な手洗いをする事です。吐物や下痢便の処理は、感染に気をつけて、十分かつ丁寧にやって下さい。生の食品、特に生の魚介類、生肉や生卵を食べない事も大事です。小学生以下のこどもでは、生や半生の卵、火のとおりが不十分な鶏肉での食中毒がしばしば見られます。暑い夏、疲労をためず体力を保持する事も大切です。



\* わんぱくキッズクリニック  
広島市安佐南区東原 1-1-2  
シーブリーズ東原 7 番館4F  
TEL (082)850-1755

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○	/	○	○	/

休診日 水曜・土曜午後、日曜・祝日

## 暑い夏こそ、冷たい飲み物や食べ物に注意

近年、夏の猛暑が続く日が増えています。暑い日には冷たいジュースや冷麺などの冷たい食べ物がおいしいですね。しかし、冷たい物の摂りすぎは身体を冷やし、疲れや夏バテを招く原因となります。冷たい物を摂取すると内臓が冷やされるため消化機能が低下し食欲が落ちる、下痢になる、またリンパの流れが悪くなり、むくみが起きやすくなります。暑い日でも冷たい物ばかりではなく、温かい食べ物や飲み物を摂取するようにしましょう。

温かい物を食べることが理想ですが、暑い夏にはなかなかできないものです。冷たい物を食べた後にはお茶などの温かい飲み物を飲むなど、できるだけ内臓を冷やさない工夫をしましょう。また、冷たい料理を食べる時は**身体を温める食材**と一緒に摂るとよいです。



管理栄養士 高木 佳織

### 体を温める食材

生姜、ねぎ、にんにく、唐辛子、かぼちゃ、大根、にんじんなど



### 簡単おすすめレシピ

#### しょうが&にんにくたっぷりドライカレー

##### 材料 (2人前)

生姜…20g  
にんにく…2かけ  
にんじん…1/2本  
玉ねぎ…1個  
ピーマン…3個  
豚ミンチ…200g  
カレールウ…2かけ  
油…適量  
水…大さじ3  
米…1カップ

##### 作り方

①生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、をみじん切りにする。  
②フライパンに油をひき生姜とにんにくを炒め、香りがでたら豚ミンチを炒める。豚ミンチの色が変わったらその他の野菜を加える。  
③市販のカレールウを細かく切って水と一緒に②に加える。まんべんなくカレールウが混ざればできあがり。

## ファイテン



日々の生活の中での、**肩や首のコリ・筋肉の疲れ**をどうにかしたい！そんなときにオススメしたいのがファイテン商品です。**チタンの力**で疲れを和らげてくれます。貼るタイプ、ネックスタイプと用途に合わせて使えるので様々な場面でお使いいただけます。ぜひ、一度お試しください。

薬局で一番人気☆

**パワーテープ 70マーク ¥700(税抜き)**

使い方は簡単！ピンポイントで貼れる丸型シールを肩・首の気になる場所に貼るだけ！チタンの力が疲れを癒してくれます。肩・首だけでなく腰や膝の疲れなど全身に使えます。

70マークも入って**お手頃価格!!**まずは気になる場所にどんどん貼ってみて下さい！

※通常の30倍濃度のアクアチタン含有パワーテープ×30(50マーク ¥1000[税抜])も販売中



**RAKUWA 磁気チタンネックレス 45cm, 50cm ¥2500(税抜き)**

磁気が入っているチタンネックレス。ネックレスとして常に身につけておくことで、磁気効果により肩コリや血行の改善に効果があります。

半永久的に使えるので経済的にも優しいです。カラーバリエーションもあり、ファッションの一部として女性でもオシャレに使えます。オシャレにファイテンを使ってみませんか？

