



グリーンポトスニュース

99号：2007年11月

厳しかった夏もようやく終わりを告げ、街角の風も少し冷たくなってきました。
今月の話題は「胃腸風邪」です。

胃腸風邪

突然の吐気と嘔吐、それに水様性下痢に悩まされたことはありませんか。これが、所謂「胃腸風邪」です。毎年、インフルエンザとともに流行する嫌な病気です。原因としては、ウイルス性のものがほとんどで、ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスが多いです。小児の場合、嘔吐、下痢などで、水分が多く喪失するため、入院治療が必要になる場合もあります。

胃腸風邪の厄介のところは、食物を摂取できないことです。食欲が無くなるばかりか、食べると嘔吐してしまい、嘔吐を我慢しても胃腸が食物を受け付けなために栄養を吸収できずに下痢になります。そのため、口より栄養が取れなく体力もなかなか回復してきません。

治療の中心は、水分補給と抗生剤などを服薬し、体力が回復することを待つことですが、食べることができないというのは大変なストレスとなります。もし食べることができたら、表にあるような消化の良いものを少量ずつ摂取することです。しかし、ほとんどの場合、嘔吐や下痢を誘発するため、あまり無理に食物を摂取しないほうが、結果的には体力を保持することにつながります。食物が全く摂取できない場合は、点滴が必要となってきます。

かめざわクリニックでは、点滴治療とともに、点滴成分を経口で摂取できるようにした「飲む点滴」も処方しております。早めに受診してください。

	お勧めできる食品	避けた方がよい食品
穀類	うどん、餅、白パンのトースト	すし、中華めん、玄米
芋類	じゃが芋、長芋、里芋	さつまいも、こんにゃく
豆類	豆腐、高野豆腐、みそ、きな粉、煮て裏ごしした豆類	大豆、小豆、油揚げ、がんもどき
野菜類	柔らかく煮た野菜 カボチャ、ニンジン、カブ、ホウレン草、大根、キャベツ、カリフラワー	繊維の多い野菜 竹の子、ゴボウ、蓮根、フキ 強い香りを持つ野菜、キノコ類
果実類	リンゴ、バナナ、白桃	柑橘類、梨、イチジク、イチゴ、パイナップル、干した果物、スイカ
魚介類	脂肪の少ない魚 タイ、カレイ、タラ、ヒラメ、はんぺん	脂肪の多い魚 イワシ、サンマ、サバ 干物、貝類、つくだ煮類、かまぼこ類
卵類	スクランブルエッグ、卵とじ	生卵、固ゆで卵
肉類	脂肪の少ない肉 鶏ササミ、ヒレ肉、子牛肉	脂肪の多い肉、肉加工品 ロース、バラ肉、ハム、ベーコン、ソーセージ
油脂類	バター、マーガリン	ラード、天ぷら、フライ
菓子類	プリン、ポーロ、ウエハース、ゼリー	ケーキ類、せんべい、ナッツ類
飲み物	—	炭酸飲料、オレンジ果汁、ココア、コーヒー、紅茶、緑茶
その他	—	海藻類、漬物、塩辛