

## おなかの風邪、胃腸炎

おなかが痛い・下痢をする・吐き気がある・様々な症状がでるおなかの風邪。  
間違った対処をしないように気を付けましょう。



### ■原因■

- ・ 食事の不摂生 ・ 大腸菌やサルモネラ菌による食中毒 ・ 細菌・ウイルス
- ・ 寄生虫による感染症 ・ 腹部の冷え ・ アレルギー など

### ■潜伏期間■

ウイルスによる感染ですと多くが一日ですが、だいたい24～36時間程度です。

### ■症状■

急激な悪心・嘔吐で始まり、次いで激しい腹痛になり始めは悪臭を伴う不消化便、まもなく水様性下痢となり、1日数十回にも及びます。ウイルス性のものだと、水様性便が特徴的です。一定ではないですが、発熱を伴う場合もあります。また、激しい下痢・嘔吐により脱水症状を起こしやすくなります。

### ■対策■

- ・ 水分をしっかり摂る  
下痢や嘔吐を繰り返すことで脱水症状になりやすいので、水分をしっかり摂りましょう。  
電解質の多く含まれている飲料（OS-1、ポカリスエットなど）を摂るように心がけましょう。
- ・ 下痢どめや吐き気どめは飲まない  
有害なものを体外に排泄させるための反応ですので、自己判断での服用は避けましょう。
- ・ 食事に気を付ける  
症状が良くなるまでは通常通りの食事は控えましょう。  
1日4～5回に分けて、消化のいいものを少量ずつ摂りましょう。刺激のあるものや、脂っこいものは下痢を引き起こしやすくなるので避けましょう。胃腸が弱っているときは、温かい食事を摂取しましょう。

### ★消化のいい食事★

おかゆ・温かいうどん・とろみのついたものなど

### ★消化のいい食べ物★

卵・豆腐・じゃがいも・かぼちゃ・バナナ・りんご・ゼリーなど

- ・ おなかを冷やさない  
冷たいものの摂取はおなかを冷やしてしまいますので避けましょう。冷房などで体を冷やさないように気を付けてください。
- ・ ゆっくり休む  
ストレスや疲れからも繰り返してしまうことがあるので、ゆっくり休むことが大切です。  
疲れがたまる前に休むということが大切です。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★かんたんレシピ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

#### ♪たまご粥♪

##### 材料

お米：お茶碗2杯分

卵：1個

めんつゆ：大さじ4～

水：適量

##### 作り方

①鍋にごはんと、ご飯がひたるくらいのお水を入れ煮る。

②煮立ったらめんつゆを入れ、2-3分煮る。

③溶き卵を加える。

④軽にかき混ぜて、卵が固まってきたら出来上がり。

お好みでしらすや、かつおぶしなどを入れてもおいしくできます★