

2月感染性胃腸炎に気をつけよう！



感染性胃腸炎とは…？

ウイルスの感染が原因になって、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの急性の胃腸炎症状を引き起こす病気です。

このウイルスには、ロタウイルス・ノロウイルス・アデノウイルスなどがあります。ノロウイルスは二枚貝に生息していて、加熱が不十分だと発症することがあります。また、感染力が強いので、食べ物からの感染より、人から人への感染の方が多く見られます。



感染性胃腸炎の予防法は…？

手洗 どんな時に？

- 帰宅後
- 食事の前
- トイレの後
- 料理をする前
- 生の肉や魚をさわった後



加熱

特に加熱が必要なものは？

- あさり・かき・ほたてなどの二枚貝



あさり



かき



ほたて



もし発症してしまったら…？

- 特別な薬はありません。体を休め、水分の補給を十分行いましょう。また、油を多く使っている食事は、胃に負担がかかるので避けましょう。
- 症状がひどい場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



日頃から規則正しい生活をし、手洗い・うがいをしましょう！