

嘔吐と下痢のホームケア

こどもが突然吐いたり、下痢をしたりすると大丈夫なの？と心配になるものです。そんな時に慌てず、まずはお子さまの様子を観察しましょう。

子どもの下痢や嘔吐が問題になるのは、「元気がない」「食べない」「飲めない」などの症状を伴うときです。大切なことは、「水分補給」と「お腹を休ませること」です。

吐いてしまったとき

1～2回吐いても、顔色や機嫌が良く、少し休んで水分が摂れるようなら慌てて受診する必要はないでしょう。赤ちゃんや子どもの嘔吐では、ウィルス感染(風邪のたぐい)による嘔吐や下痢が多く、発熱・腹痛・下痢・嘔吐を伴えば、食中毒の可能性もあります。また、ストレスや咳き込んだ勢いで吐くこともあります。発熱や腹痛、意識障害(顔色が悪くグッタリしている)、飲むたびに吐く、頭を打った後に吐くなどの症状がある時には早めに受診しましょう。

嘔吐の時の上手な水分の与え方

吐いた後すぐに水分を与えると、繰り返して吐く原因になります。少し休んで、初めは水、お茶、アクアライトなどから開始しましょう。

方法1)吐いた後30分くらいは何も与えず、大丈夫そうなら30～50mlくらい与え、

その後10～15分後に同量を与えて吐かなければ1回量100mlまで増やしてみる。

方法2)2～3分ごとにスプーンひとさじずつ1時間で100mlを目標に与える。

注意！飲み始めの水分にジュース(特に柑橘系)や乳製品、炭酸水は適しません！

(その他のホームケア)

- ・寝ている時なら吐いたものが気道に詰まらないように顔を横に向ける
- ・口の中に吐いたものが残っていたらそっと取り除く
- ・吐いたあとは顔や口のまわりを拭いてきれいにする
- ・1時間は安静にして休む

下痢をしたとき

下痢をしても、回数が少なく元気があり、水分が摂れるようなら1日様子を見ても良いでしょう。

ただし、感染性の下痢には、下痢止めは禁忌です！！

安静と水分補給で様子を見ましょう。

観察のポイント

まず、うんち(便)を観察してみましょう。

- ・軟便(泥のような形状で水の中に広がってもある程度形を保っている)
- ・下痢(水に溶ける・浮いてバラバラになる・形を保てない)

*色や臭い、血液や粘液が混じっていないか？いつから？何回くらい？などに注意ながら観察しましょう

う。

他の症状は？

- ・ 発熱・腹痛・吐き気がある、何だか顔色がパッとしない、元気がない
- ・ 水分が摂れない、または水分を摂るたびに下痢をする、半日以上尿が出ないなど

下痢の他にこれらの症状を伴うときには早めに受診を！

下痢のホームケア

スキンケア

下痢でおしりがかぶれやすくなるので、こまめにおむつ替えをして座浴やシャワーでおしりを洗ったり、お湯で絞った脱脂綿など刺激の少ないものでおしりを拭くようにしましょう。市販のおしりふきは薬品成分がかぶれがひどくなることがあります。

下痢の時の食事

乳児の場合

	下痢のひどいとき	下痢が治まってきたら
(母乳の場合)	母乳はそのまま続けてかまいませんが、短時間で切り上げて回数を多くしましょう。	いつも通り欲しがらだけ飲ませましょう。
(ミルクの場合)	ミルクを少量ずつ回数を多くしましょう。医師の指示により治療用のミルク(ラクトレスなど)を使用する場合もあります。	一回の量を増やし、少しずつもとの量に戻していきましょう。
(離乳食を食べている子の場合)	水分を中心に与えて食事は一時お休みします。母乳、ミルクの他にアクアライトや番茶、野菜スープやみそ汁のうわずみ、りんごのすり下ろし果汁などを与えましょう。	水分の他に便と同じくらいの軟らかさを目安に食事を進めていきます。お粥や豆腐、軟らかく煮たうどん、煮つぶしたにんじんやカボチャなどが良いでしょう。

幼児以降の食事

* 食事の内容を便の状態に合わせましょう *

〈 水のような便の時 〉 アクアライト、番茶、野菜スープ、みそ汁、おもゆ、りんごのすりおろしなど

〈 ドロドロの便の時 〉 豆腐、おもゆ、ベビーせんべい、ウエハース、バナナの裏ごし、にんじんやカボチャの煮つぶしなど

〈 やわらかい便の時 〉 お粥、軟らかく煮たうどん、白身魚の煮付け、鶏のささみ、野菜の煮付けなど