

下痢(げり,くだす)と嘔吐(おうと,はくもどす)

*****下痢症の主な症状*****

発熱・嘔吐は平均3日間です。下痢は7～10日間ですが、二次的に1ヵ月以続く事もあります。

*****食事・水分の取り方*****

水分・電解質・糖分の補給が大事です。

番茶・湯冷ましに蜂蜜・グラニュー糖を約5%に溶いたもの、さらに食塩を少量(0.2%)加えたものを与えてください。

野菜スープはにんじん・かぶら・はくさい・キャベツなどを煮て裏漉し、半分に薄めて食塩で味付けしたものを与えてください。

嘔吐があれば少しずつ何回にも分けて水分だけを与えてください。1時間に乳児で30～50cc,幼児で50～70ccのペースで与えてください。1回量が100ccをこえると吐きやすくなります。

固形物の開始時期:「食べたい」と言い始めてからも3時間ほど待って始めるのが安全です。翌朝起きてすぐも注意しましょう。

避ける食品

酸味のあるもの・冷たいもの:清涼料水・ジュース(特にミカンなどのジュース)・アイスクリーム・冷たい牛乳など

脂肪分の多いもの:揚げ物・バター・脂肪の多い肉や魚・卵など

砂糖菓子ケーキ・菓子類・チョコレート・プリンなど

***** <年齢別に詳しく説明すると> *****

母乳栄養児続けて飲ませてください。

人工栄養児症状が軽い場合薄める必要はありませんが重症の場合人工乳は1/2～1/3に薄めて飲ませた方がよいでしょう。その後回復すれば、もとの濃さに2～3日でもどして飲ませてください。

離乳期乳児・幼児:嘔吐があつたり下痢の症状が激しい時は白湯(湯冷まし)・番茶・乳児用イオン飲料・スポーツドリンクなどを少しずつ頻回に飲ませましょう。嘔吐が止まった後でも、離乳食の初期

のように消化のしやすい物を与えてください。下痢が軽い時は重湯・粥・あるいは軟らかく煮たうどんを与えましょう。

幼児・学童:嘔吐があつたり下痢が激しいときは乳児と同様に少しずつ水分を与えてください。下痢だけであれば消化の良いもの(おかゆ・野菜スープ・煮込みうどん・煮物)を与えてください。牛乳は、はじめ1/2～2/3に薄め、カロリー補給の意味でグラニュー糖を加えてください。煮立てて表面の膜(乳蛋白)を除けば栄養価は落ちますが、さらに消化がよくなります。

*****その他の注意したい点*****

食事再開後はあせらずゆっくり増やすことがコツです。いつもの食事に戻るまでには、軽症で4～5日、中等症で5～7日、重症で7～14日が必要と考えてください。

オムツかぶれに注意しましょう。特に乳幼児の場合、おしりはただれや感染を起こしやすいので、お場で洗うなど清潔にたもちましょう。

排便の後にはよく手を洗いましょう。

下痢・嘔吐がひどくなると脱水症(水分不足)になり唇・舌が渴いて食欲がなくなり、ぐったりします。尿も出にくくなります。12時間以上も尿が出ないときは腎臓にとっても危険です。

腹痛がひどくて歩けなかつたり便が黒くなつたり血液がまじるときは、早めに受診してください。
(虫垂炎・腸重積になっている場合があります)



駒田医院小児科・アレルギー科 Tel: 0593-86-0507 URL: <http://www.komada.jp/>
子育て支援「キッズ・ナビ」80-2035 E-mail: komada@mbp.ocn.ne.jp