

はあもにい

No.297

2020年

10月号

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430



子どもが吐いたり・下痢したら



～経口補水療法を中心に～

小児急性胃腸炎はウイルスが胃腸に入り込んで、突然の嘔吐や下痢をひき起こします。

軽症～中等症のウイルス性胃腸炎では、**経口補水液**(当薬局では「**アクアサポート**」を販売中)を用いた、経口補水療法が推奨されます。嘔吐や下痢で失った水分や電解質(ナトリウムやカリウムなど)を、すみやかに、適切に補給することで重症化を防ぐことができます。

もし経口補水液がお買い求めできない場合は、**水 1L** に対して**塩ティースプーン 1/2 強 (3.5g)**と**砂糖ティースプーン 8 杯(40g)**を入れて混ぜることで簡単に**ホームメイド経口補水液**ができます。

Q1. どのように、どのくらい、経口補水液を飲ませたらいいのでしょうか？

A まずは、4 時間程度かけて脱水を補正します。

体重	5分ごとの量	1時間の量	4時間の量	4時間以降
10kgまで	10～20ml	120～240ml	480～960ml	下痢や嘔吐のたびに 50～100ml
15kgまで	15～30ml	180～360ml	720～1440ml	下痢や嘔吐のたびに 100～200ml
20kgまで	20～40ml	240～280ml	960～1920ml	

一回量は体重のkg数と同じ～その倍量を目安にするとわかりやすいです。
*たくさん飲ませすぎると、せっかくの経口補水液を吐いてしまいます。

Q2. 吐いても経口補水液を与えたほうが良いのですか？

A 重症な病気のサイン(裏面参照)が無ければ、飲ませます。
5ml(小さじ1杯)を5分ごとに。
少しくらい吐いても我慢強く続けて大丈夫です。



Q3. 経口補水液を嫌がる時には、別の飲み物を飲ませて良いのですか？

A **脱水がある場合は必ず経口補水液**を用います。
味を嫌がる際には、舌にあたらないように、スポイトなどで歯茎にそって注入するとよいでしょう。
脱水がない場合は脱水予防が目的となるため、塩分を含んだ重湯・おかゆ・野菜スープ・チキンスープ等を代用していいでしょう。
塩分を含まない、市販のジュースや炭酸飲料は、脱水症状が悪化する危険があるので避けたほうがいいでしょう。 *脱水症状：唇の乾燥・顔色不良・尿量が少ない・頭痛など。

Q4. 母乳は継続して良いのですか？

- A むしろ積極的に継続するべきです。
栄養補給・脱水補正の両方の効果があります。
経口補水液で脱水補正中でも、母乳を併用したほうが、重症脱水が少ないそうです。



Q5. ミルクや食事は早期に開始しても良いのですか？

- A 経口補水液で脱水症状が改善したら(顔色やご機嫌が良くなったら)、ミルクや食事はすぐに開始して大丈夫です。食事の内容も年齢に応じたものでかまいません。

Q6. ミルクはうすめたほうが良いですか？

- A 経口補水液で脱水症状が改善したら、ミルクを始めますが、うすめる必要はありません。いつも通りに飲ませてください。

Q7. 不適切な食べ物はありますか？

- A 化学的な根拠はありませんが・・・
脱水補正後との観点から、糖分の多い飲み物や食べ物・脂肪の多い食事は避けたほうが良いでしょう。

Q8. スポーツドリンクと経口補水液の違いは？

- A スポーツドリンクは経口補水液と比べて、含まれるナトリウムが少なく、糖分が多くなっています。胃腸炎による嘔吐・下痢により失われた水分と電解質をすみやかに補給するためには、経口補水液が適切です。

⚠ 危険な兆候 ～こんな症状の時には**大至急！！**小児科を受診してください～

重症脱水のサイン

- ・時間とともに調子が悪化
- ・不機嫌ですっと泣いている
- ・反応が乏しい
- ・呼吸が速い、荒い
- ・手足が冷たい
- ・嘔吐が止まらない
- ・手足が冷たい
- ・時間とともに目の落ちくぼみ
- ・おむつからあふれるほどの下痢便が1日5回以上

特別な配慮が必要な場合

- ・生後2か月未満
- ・糖尿病・腎不全・代謝性疾患等の持病がある

胃腸炎以外や重症の病気を疑うサイン

- ・生後3ヶ月未満の乳児の38℃以上の発熱。
- ・黄色や緑色の嘔吐や赤色の嘔吐。
- ・腹痛がある時とない時が周期的にみられる。
- ・体をくの字に曲げる、痛みで泣き叫ぶ、もしくは歩くと響くなどの腹痛。
- ・右下腹部痛、とくにみぞおち・上腹部から右下腹部に移動する痛み。
- ・イチゴジャムのようなドロドロした便、もしくは黒色のタール状の便。

