

嘔吐・下痢

<嘔吐>

子どもが吐く原因として多いものは、ウイルスがお腹の中に入って起こるものです。嘔吐と一緒に熱が出ることもあります。

～自宅での対処法～

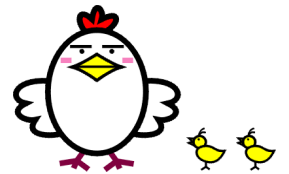
❖吐き始めは何も「飲ませない」

吐き気が強いうちは、胃に水分が入るとそれが刺激となり、さらに吐いてしまう・・・という悪循環になります。1時間は飲ませない、食べさせないようにし、まずスプーン1杯の量から始めます。

少量を5分～10分ごとにこまめに与え、大丈夫なら徐々に量を増やしていきましょう。少量の水でも嘔吐したり、胃液様の吐物が頻回に見られるときは電話を下さい。

❖仰向けに寝かせない

いつ吐くか分からないときは上体をやや高くして寝かせ、顔を横向きに。もしくは体ごと右向きに寝かせましょう。仰向けで寝ると、吐いたもののどを詰まらせる心配があります。



<下痢>

子どもの下痢の多くは、お腹にウイルスが入った「お腹の風邪」と、細菌が入った「食あたり」で起こります。お腹の風邪の場合、下痢は数日～1週間続きます。

～自宅での対処法～

❖水分・塩分の補給

下痢は汗よりも多くの塩分を含んでいます。イオン水、温かいお茶、湯冷ましなどの水分を取らせましょう。（果汁を多く含むジュース、乳製品は、下痢を悪化させることがあるのでなるべく控えましょう）

❖食べ物

うどん・おかゆなど炭水化物中心に、すりおろしたりんごなど消化のよいものを食べさせましょう。母乳やミルクの場合はそのまま大丈夫です。心配なら半分に薄めてみてもいいでしょう。下痢が長引いている時は無乳糖乳（ノンラクトなど）を飲ませてみてください。嘔吐や下痢は体内の有害な物を外に出す防御反応と見ることができます。無理に止めることはあまりお勧めしません。（ただし嘔吐がひどく、水分補給するため薬を使用することはよいと思います。）



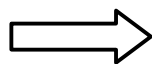
嘔吐・下痢などの症状がある場合、脱水症状に気をつけ水分補給をしましょう。

こんな症状があればかかりつけの小児科を受診しましょう！！

☆オシッコの量が極端に減る

☆皮膚、口、舌が乾燥している

☆ぐったりしている、目がくぼんでいる など



脱水の可能性あり

その他、わからないことや心配なことがあったら電話連絡して下さい。
平日 17時 15分以降、土日・休日は救急室にて対応いたします。

0226-22-7100

気仙沼市立病院 救急室