

9月のHUGだより

情報提供者：やましろ小児科 山城武夫

今月のテーマ

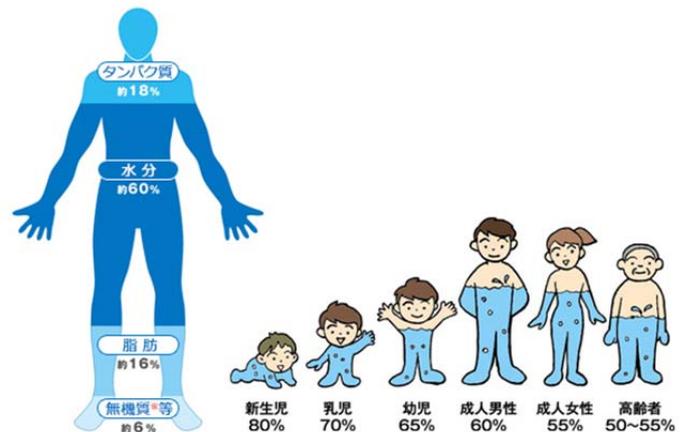
下痢の時の食事や水分の補給のやり方

はじめに

下痢をきたす疾患には、O-157 病原性大腸菌やサルモネラなどの細菌性の下痢症、ロタウイルス、ノロウイルスやアデノウイルス胃腸炎などのウイルス性胃腸炎、その他原虫やカビによるものがあります。しかし下痢の時の症状で最も注意すべきは、脱水症です。乳幼児は体液の占める割合が多いので特に注意が必要です。

新生児、乳児、成人、高齢者の体液の分布

	新生児	乳児(3ヵ月)	成人	高齢者
全体液量	80%	70%	60%	50%
細胞内液	40%	40%	40%	30%
細胞外液	40%	30%	20%	20%



脱水症の見分け方：

- ① 手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ② つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります。

1) 子どもが下痢をした時：

- においは？（腐ったようなにおい、酸っぱいにおい）
- 状態は？（血液や粘液の混入、白っぽい、クリーム色か、ドロドロか、水様か）
- 便の回数は？
便はオムツなどに残し、ビニール袋に包んで受診時に持参し検査をしてもらう。

2) 下痢の回数が多く、高熱、嘔吐、強い腹痛、血便などがあり、おしっこの量、回数が少ない時は脱水が進むので受診してください。

3) 家庭でできることは：

家族内感染を防ぐため、便の処理後の手洗い。水分の補給を（電解質—Iオン飲料、**あまり糖分の多いものは避けましょう**）十分にする。

下痢がひどい時は、お腹を休めるため固形物を避け、加熱処理されたものを与える。また、**下痢は悪い菌やウイルスを体外に排出しようとする働きがあり、下痢を無理に止めないことも大事な治療**です。

嘔吐がある時：嘔吐直後は20～30分ほどは口からの補液、食べ物は避けて、休んだ後、OS-1かアクアライトORSなどで補液してください。

はじめは5～10mlを5分毎に5～6回、次いで10～20mlを10分毎に与えてください。その後は流動食に移行しましょう。もし、改善しない場合は20～30分休み、もう一度チャレンジしてみてください。それでダメなら医療機関を受診しましょう。

参考にこどもの一日当たりの維持必要水分量の表を提示します。

対象	体重1kgあたりの必要摂取量
新生児	60～80ml
乳児	100～120ml
幼児	80～100ml
学童	60～80ml

以上