

# 嘔吐と下痢の対応

以前ノロウイルスやロタウイルスに代表される‘感染性胃腸炎’のお話しをしました。しかしほとんどの胃腸炎では根本的な治療がないため、嘔吐や下痢といった症状に対する治療（対症療法）が中心になります。つまり「原因は何か？」より「どんな症状があるか？」がより大切なのです。そこで今回は子どもたちの嘔吐、下痢のときの具体的な対応を中心にお話ししたいと思います。

## 嘔吐：お子さんが吐いたら…

- ① まずは胃を休めること！これがとても大切です。最低1時間は何も与えないようにしましょう。夜寝ているときに吐いた場合はそのまま朝まで寝かせても構いません。
- ② お子さんが欲しがるからといって水分を与えてしまうと、嘔吐を誘発し逆効果です。どうしても水分をほしがる場合は唇を水でぬらしてあげたり、うがいのできる子はうがいをしましょう。のどの渇きが少し軽減します。
- ③ 1時間経過し、その間吐かなければ15ml（大さじ1杯）程度の水分を10～15分ごとに与えましょう。ただしこの時点で水分を欲しがらない場合は無理に飲ませる必要はありません。「お水が飲みたい」と言うまでもう少し待ちましょう。
- ④ 15ml程度の水分をこまめに補給し、2時間程度吐かなければ少しずつ飲む量を増やして構いません。「量を増やしたら吐いてしまった…」こんなときは①に戻しましょう。

## ポイント

- 吐いたからといってすぐに脱水になるわけではありません。胃を休めずに飲ませてしまうとむしろ嘔吐を誘発してしまいます。このとき、飲んだ水分だけでなく胃酸も一緒に吐いてしまうので、失う体液量はむしろ多くなり脱水にかたむいてしまいます。
- 上手に経口補水液を摂取できれば、点滴した場合と同じ程度の補水効果があるといわれています。
- 具合の悪い子どもたちは、おっぱい以外を欲しがらないこともあります。母乳は消化もよいので嘔吐、下痢のときに与える水分としてすぐれています。ただし量の調節が難しいので、飲みすぎて何度も吐いてしまう子もいます。母乳の制限はお子さんだけでなくお母さんにとってもストレスだと思いますが、④の状態になるまで母乳を直接吸わせるのは控えましょう。

## ⑤ どんなときに病院に行くべき？

上記に注意すれば何回も吐くことは少ないと思います。ただし時に病院で早期の治療が必要な場合があります。以下の症状に注意しましょう。

- ・嘔吐を何回も繰り返す。
- ・ボーっとして呼びかけに対する反応がよくない、うとうとしている。
- ・強い頭痛がある。
- ・血や茶色、緑色のものを吐く。
- ・血便がある。

このような症状がない場合は日中にかかりつけ医を受診しましょう。

## ⑥ 食事はいつから？

50～100ml程度飲んでも吐かないようなら食事を再開して構いません。ただし、食欲がない場合は無理に食事をとらせる必要はありません。水分・塩分・糖分を経口補水液で補充できていれば十分です。嘔吐後初期の食事では、種類（何を与えるか）より量（どれだけ与えるか）の方が重要です。普段の半分程度の食事量から開始しましょう。ただしチーズなど脂肪分が高いものやミカン、豆類などの皮が厚いものは胃の中にとどまりやすいので嘔吐後の初期の食事には向きません。おかゆを嫌う子もいるので、普段お子さんが食べているものの中で消化の良いものを選んで与えるようにしましょう。

→裏面に続く



# 嘔吐と下痢の対応

## 下痢

以前は下痢の時、できるだけ腸を安静にする（食事はせず水分のみ与える）ほうが良いと考えられてきました。しかし少し前から早期に栄養を再開したほうが腸の粘膜の修復を早めることがわかり、現在では嘔吐がおさまったら下痢があっても早期に食事を再開することが勧められています。

## ポイント

粉ミルクは消化の良い母乳に近い成分になるように工夫されているので、薄めて飲ませる必要はありません。

下痢をしていても炭水化物は比較的吸収されやすく、なかでも米が最もよいとされていますが、おかゆが嫌いな子にはうどんやそうめんをよく煮込んだものをあげましょう。タンパク質、脂質の順に消化・吸収が悪くなるので脂肪分の高いものは控えましょう。

牛乳は普段からよく飲んでいる子なら飲んで構いません。ただし腸炎の場合、牛乳に含まれる乳糖を消化する酵素の働きが弱っていることがあります。この場合でも普段より少ない量をゆっくり飲むことで消化されやすくなります。同じ乳製品でもヨーグルトに含まれる乳糖は少ないので与えやすいでしょう。特にロタウイルス胃腸炎後は、この二次性乳糖不耐症になりやすいので粉ミルクを飲んでいるお子さんで、下痢が長引くときは医師に相談しましょう。

## 嘔吐、下痢のときに多い質問

### ①お風呂は大丈夫？

高熱でぐったりしている、吐き気がおさまっていないときは入浴を控えましょう。ただし、38度程度の熱があっても比較的元気があり、水分が十分にとれている場合は入浴して構いません。

長時間の入浴は体力を消耗してしまうので、冬でも短時間のシャワー浴で皮膚を清潔に保つようにしましょう。

### ②登園、登校の目安は？

2012年に改訂された厚生労働省の「保育所における感染症対策ガイドライン」では“嘔吐・下痢などの症状が治まり、普段の食事ができること”を登園のめやすとしています。

### ③子どもの吐物や下痢で汚れたものは毎回次亜塩素酸（ハイター）で消毒すべき？

冬の胃腸炎はノロ・ロタウイルスが原因のことが多いので、できるだけ次亜塩素酸や熱湯で処理する方がよいでしょう。吐物の処理やおむつ交換のときにはマスクを装着し、ウイルスを吸い込まないようにしましょう。

## 最後に…

下痢のとき、おむつかぶれはつきものです。高嶋先生の「おむつかぶれ」のコラムを参考にしてください。

自由が丘メディカルプラザ 小児科

東京都目黒区自由が丘 2-11-16

日能研自由が丘ビル 2F

TEL : 03-5731-3565

<http://www.jiyugaokamp.com/s>