

# 嘔吐 (吐き気)



お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。

- 続けて何度も吐く
- 吐いたものに血液や胆汁(緑がかった液体)が混じる
- 発熱(38℃以上)がある
- けいれんを起こすか、意識がぼんやりしている
- 頭を激しく痛がる、吐く前に強く頭を打った
- おしっこが半日以上出ていない
- うんちに血液が混じっている
- お腹がパンパンに張っている

1つ以上あてはまる

あてはまる症状はない

かかりつけの小児科  
休日・夜間は休日夜間診療所  
又は救急医療機関を受診しましょう

しばらく家で様子を見てみましょう  
ただし、症状が悪化した場合、変わらず続く場合は医療機関を受診しましょう

## 子どもが吐いた！

嘔吐は、小児期によくみられる症状の1つで、ほとんどの場合はあわてる必要はありません。嘔吐の他に発熱や下痢などの症状がないか、どんなときに吐いたか、吐く回数、吐いたものがどのようなものかなどを観察しましょう。

## 吐いたら、どうしたらいいの？

### ● 吐いたときの対処法

吐いたものを気管に吸い込んだり、鼻やのどをふさがないように、お子さんの体を横向きにしましょう。

衣服や寝具が汚れたら、あまり体を動かさないようにして着替えさせ、寝具を取り替えましょう。顔や口の周りについたものは、温かいタオルなどでふき取りましょう。うがいができるお子さんには、うがいをさせてください。



### ● お子さんの様子、吐いたものの確認を

吐いたものの色などを観察し、血液や黄色、緑色の液が混じっていないか確認しましょう。また、お腹をさすってみて、痛がる場所はないか、張っていないかなどをみましょう。

子どもが吐いた後で“キーッ”というような激しい泣き方を繰り返すようなら、急いで診察を受けましょう。



### ● 吐き気がおさまったら

最後に吐いて2時間程度経過したら、湯冷ましや番茶、経口補水液を、スプーン(コップ)で少し飲ませてみます。吐かなければ、5分～10分おきに、また少しずつ飲ませましょう。のどが渇いているからといって、一気にたくさん飲んでしまうと、かえってまた吐いてしまうことがあります。また、オレンジなど柑橘系のジュースや炭酸飲料、牛乳などは吐き気を誘うため、飲ませてはいけません。



### ● 母乳やミルク、食事は

母乳やミルクは、吐き気が残っているときには飲ませないようにします。吐き気がおさまったことを確かめてから与えましょう。離乳食は、初期であればいったん中止し、母乳あるいはミルクで様子を見ます。離乳食がある程度進んだ段階であれば、おかゆを中心にし、おかずは控えましょう。

無理に食事を食べると吐き気が誘発され、症状が悪化することもあります。食事の内容は、刺激がなく消化のよいおかゆや、豆腐などが向いています。いつもの半分くらいの量から始め、吐き気が再び現れたときは、食事をやめましょう。

### ● 吐いた後に次のような症状があるときは早めに診察を

フローチャートを参考に、次のような症状がないか、確認しましょう。

- ① 続けて何回も吐いているとき
- ② けいれんを起こすか、意識がぼんやりしているとき
- ③ 強い頭痛を伴うとき
- ④ うんちに血液が混じっているとき
- ⑤ おしっこが半日以上出ていないとき

子どもが吐いていても、あわてずに様子を観察してください。

ほとんどの場合はあわてる必要はありませんが、上にあげた①から⑤の項目にあてはまるときは、早めに医師の診察を受けましょう。