

下痢



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。

- 元気がなく、ぐったりしている
- おしっこが半日以上出ていない(尿の色が濃い)
- 嘔吐、発熱(38℃以上)、強い腹痛がある
- 水分を受けつけず、唇や口の中が乾燥している
- 大便に血液が混じっている
- 定期的に激しく泣く

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

子どもが下痢をした!

下痢は、いろいろな原因で腸の動きが活発になるとともに、腸の水分吸収が悪くなったり、腸液の分泌が増えることにより、水分の多い便が頻回に排泄されることです。

下痢のときには、便の色やにおい、便に血液や粘液が混じっていないか、いつから始まり、何回くらい便が出たのか、発熱や嘔吐などの症状がないかなどを観察しましょう。また、おむつをしている乳幼児はおむつかぶれに注意しましょう。

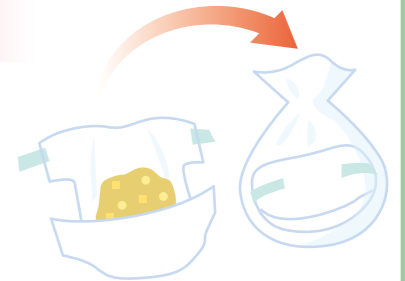
下痢をしたら、どうしたらいいの?

● お子さんの様子、便の回数などの確認を

どのような便か観察し、水のような、泥のような、血液が混じっていないか、ネバネバした粘液が付いていないか、などは診断のために役立ちます。

便をおむつにしたならおむつを、おむつにしていなければ、便の一部をビニール袋に入れておいて、診察を受けるときに持参してもよいでしょう。

下痢の回数が多いとき、便に血が混じっているとき、ぐったりし始めたとき、おしっこが出ていないときや、脱水症状のあるときなどは、診察を受けましょう。



● 下痢をしたらどうするの?

1回の下痢便で止まることもありますが、下痢便の回数、性状や、おしっこの回数をメモしておきましょう。発熱や発疹の有無も確認してください。

おむつをしている子どもは、長い間おむつを交換しないと、おむつかぶれを起こします。下痢が始まったら、こう門の周りにワセリンや保湿剤を塗るなど、おむつかぶれを予防しましょう。

洗面器を使ったり、ぬるま湯を静かにかけて、お尻をやさしく洗い流してあげましょう。洗い流したら、軟らかいタオルやガーゼなどで皮膚を押し出すようにして水気を取ります。その後、ワセリンなどで保護します。

● どうして下痢を止めないの?

おなかに悪いウイルスや細菌が入ると、下痢になります。この場合、下痢止めなどにより排出しようとする動きを止めてしまうと、ウイルスや細菌が腸の中で増え、さらに症状が悪くなることが多いのです。したがって、細菌やウイルスによる下痢の場合、下痢を無理に止めないことも大事な治療です。整腸剤などで、腸管内の悪い細菌などが増えにくい状態にしてあげます。

● 下痢のとき、ミルク・食事は

母乳はそのまま飲ませてよいでしょう。

母乳でなければ、最初は白湯を少し飲ませてみます。ミルクも薄める必要はありません。経口補水液でも結構です。いずれにしても、飲ませたことにより吐き気を示すことがありますので、少しずつ飲ませてみましょう。

食事は、消化のよいものから、おかゆ、おじやなどのでんぷん質を少しずつ食べさせてみましょう。栄養のありそうな牛乳や肉、魚などのたん白質、油を使ったものや繊維質のもの、砂糖の多いお菓子やくだものは、腸の負担となるので、下痢が治まるまで避けましょう。



● 下痢のときに与えてはいけないもの

食事は無理をせず、便の状態を見ながら数日かけて前の食事に戻します。食欲があり元気なら、少しの下痢があっても徐々にもとの食事に戻しましょう。

● 下痢便の始末で注意することは

下痢の原因として、感染症によるものがあります。便と一緒に排泄された細菌やウイルスを看護者や他の家族にうつさないために、便の付いた紙おむつをすぐに袋に入れて捨て、布おむつや汚れた下着は別に洗うようにしましょう。おむつを替えるなど便の始末をした後は、必ず石けんを使って、10～15秒以上、流水で手を洗いましょう。