



げり 下痢

ひとつでもあればすぐに受診!

- 38℃以上の熱や繰り返しおう吐がある
- 下痢が1日6回以上ある
- 白っぽい便、血便、のりのような黒っぽい便が出る
- 機嫌が悪く水分をほとんど飲まない
- くちびるや口の中が乾いている
- おしっこの量が極端に少ない、または色が濃い



通常の診療時間内に受診

- 下痢の回数は1日5回以内で、おしっこが普段どおり出ている
- 食欲がいつもと変わらず、水分がとれている



ただし症状が大きく変わったら、すぐに医療機関へ

家庭での対応

- ★下痢がひどいときは、食べ物より水分を十分に与える
- ★大事なのは、上手な水分補給とミルクや食事の調節
- ★離乳食を食べている赤ちゃんなら、一旦離乳食をやめるか、おかゆだけにする
- ★感染を防ぐために、手洗いをし、家庭内でもタオル等は別々にする
- ★乳児や幼児の下痢は、長引くこともあるが、あわてなくても大丈夫



体験談

2歳の時、祖父母からジュースやケーキを沢山食べさせてもらいました。ところが、帰り道で3度もトイレに行く始末。帰宅してから見てみると、何度も拭いたためにお尻が真っ赤。しばらくはトイレの後にはシャワーで洗い流す日々。下痢の原因はジュースの飲みすぎだったようです。 Y. Tさん

乳幼児のお尻はデリケート、下痢のときは、湿ったやわらかい布でやさしくふいてあげましょう。



下痢のときの食品

- ✦下痢の時には「冷たいもの」「刺激の強いもの」「脂肪の多いもの」「繊維の多いもの」は避けてください。
- ✦水分を十分にとり、様子をみながら穀物から与えてください。
- ✦表の食べ物は「一例」です。症状によって異なるので、詳しくはかかりつけ医等にお尋ねください。



	○おすすめできる食べ物	×避けた方がよい食べ物
穀物	おかゆ、煮込みうどん	すし、ラーメン、パスタ、菓子パン
魚	脂肪の少ない白身魚 (タラ、カレイなど)	脂肪の多い魚 (イワシ、マグロ、サンマなど) 貝、エビ、イカ等、生の魚(刺身)
肉	脂肪の少ない肉 (ささみ、ヒレ肉など)	脂肪の多い肉 (豚肉、ハム、ベーコンなど)
豆類	豆腐	豆(皮が繊維質のため)
果物	リンゴ、バナナ	かんきつ類、パイナップル、 イチゴ、ナシ
野菜	やわらかく煮た野菜、野菜スープ (大根、ほうれん草、キャベツ、 白菜など)	繊維の多い野菜 (たけのこ、ごぼう、キノコ、 海藻など)
乳製品	母乳、粉ミルク (症状に合わせて少しずつ)	基本的に×
飲み物	イオン飲料、麦茶、番茶など	炭酸飲料、かんきつ系のジュース
菓子	ポーロ、カステラ	ケーキ類、チョコレート スナック菓子、アイスクリーム

消毒薬づくりにトライ!

おう吐下痢症(特に感染性胃腸炎)のときの家庭での消毒薬の作り方

用意するもの: 市販の家庭用の塩素系漂白薬(キッチンハイター、ブリーチなど)
水 500ml, ペットボトル

【0.1%の消毒液】水 500ml+ペットボトルのキャップ 2 杯の塩素系漂白薬
= おう吐物や便が直接ついた衣類など

【0.02%の消毒液】水 500ml+ペットボトルのキャップ 1/2 杯の塩素系漂白薬
= 調理器具, 床, トイレのドアノブ, 便座等をふき取る

※塩素系漂白薬は刺激が強く金属を腐らせる性質もあるので、一度ふきとった後に、
10 分後に再度水ぶきしましょう(人体には用いないこと)

※漂白作用があるので、色落ちが気になる布製品には使用しないこと