



5. 下痢

次のうち、どの症状が見られますか？

- 38℃以上の発熱や繰り返しおう吐がある
- 便の色がおかしい(海苔のように黒い、血液が混じっている)
- おしっこが少なく唇や口の中が乾いていて、泣いても涙があまり出ない
- 元気がない、ぐったりしている
- 水様便が1日6回以上
- 我慢できないほどの腹痛を伴う(赤ちゃんの場合不機嫌で泣き続ける)

1つでも「はい」がある



すぐに受診

- 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



通常の診療時間内に受診

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

- ◆おしりがかぶれないようにシャワーなどで洗って、しっかり乾いてから下着やおむつをつけるようにしましょう
- ◆いつもと違う便のときは診断に役立つときがあるので、おむつや下着ごとビニール袋に入れて受診のときに持参してください



おう吐・下痢の観察のポイント (医師に伝えること)

■吐いた物や便の状態を観察しましょう

- ▶ いつから？
- ▶ 何回くらい？
- ▶ どのくらいの量？
- ▶ 色やにおいは？血液が混じっている？

■周囲に同じような症状の人はいますか？

■症状が出る前に火の通りの悪い物を食べていませんか？



コラム

～胃腸炎のときの経口補水療法と食事～

経口補水療法とは中等症までの脱水のお子様には非常に有効な家庭でできる治療法です

具体的にはおう吐や下痢を認めたら、最初の3～4時間以内に経口補水液を体重1kgあたり50ml～100ml(例えば10kgの子だと500ml～1000ml)を与えます

経口補水液は市販の物のほかに、水1Lに砂糖20～40gと食塩3gを溶かして自宅で作ることもできます

一気に飲むと逆に吐いてしまうので最初は5ml程度(ティースプーンやペットボトルのキャップ1杯程度)を5分ごとに与えます

吐かずに飲めるようなら少しずつ量を増やしていきましょう

水分が取れるようになったらなるべく早くいつも食べている食事を再開するようにしましょう

水1Lに砂糖40gと食塩3gを溶かして作る場合



水1リットル



砂糖(上白糖) 大きじ4と2分の1



塩 小さじ2分の1