



ホームケアのポイント

- 赤ちゃんや小さなお子さんの下痢は長引きますが慌てなくても大丈夫。一番大事なのは上手な水分補給とミルクや食事の調整です。



飲み物

脱水状態になりやすいので、水分については発熱や嘔吐の場合と同じ考え方ですが、1回量を少なくし、回数を多くしてください。

オレンジジュースなどは刺激が強いので避けてください。また離乳がすすんでいるお子さんなら、病気が治るまで牛乳類を飲むのを中止しましょう。乳児の場合、母乳、ミルクは続けてかまいません。

水下痢のときは水分だけでなく塩分も失われます。飲ませるものは経口補水液が良いでしょう。糖分の多い飲み物は下痢が長引く原因になることがあります。吐き気が無ければ水下痢のたびに体重(kg)あたり10mlの経口補水液を数回に分けて飲ませましょう。

食べ物

お腹が空くのは体調がいい証拠です。食欲が出てきたら、できるだけ早期に普段食べている普通の食事を再開しましょう。これまで、柑橘類（みかんなど）、乳製品、砂糖、その他消化されにくいものは避けるべきとされてきました。しかし、最近では下痢のときに特別な食事制限は必要ないと考えられています。とはいえ、最初は消化の良い炭水化物(お米のご飯やうどんなどでんぷん質のもの)から少しずつ始めるのが無難でしょう。

離乳食を始めた乳児・幼児の場合

便のゆるさによって

- 水のような便なら
湯冷まし、スープ、みそ汁、リンゴのすりおろし など
- どろどろ～やわらかい便なら
とうふ、おかゆ、すうどん、
徐々に、野菜の煮物、白身魚などを加えていく。