



## 嘔吐・下痢

### Q1 脱水症状(水分不足)はどんな特徴でわかるのですか？

A. 唇や口の中が乾いて、唾液が粘っこい。泣いても涙が出ない。顔色が悪い。皮膚に張りが無い。半日以上尿が出ない、出ても少量で色が濃い。目が落ち窪む。目つきがトロンとしている。以上の症状が1つでもあれば脱水の可能性あります。

### Q2 嘔吐や下痢の時の食べ物やミルクはどうしたらよいですか？

A. 吐気があり食欲が無い時は食事にこだわらず、経口補水療法をしっかりと行ってください(吐いたときのページを参照)。食欲が出てきたら日ごろ食べている普通の食事を始めてください。伝統的に行われてきた、一定期間の絶食の後にお粥から食べ始めるという、腸を休める食事療法は現在勧められていません。その理由は、カロリーの高い食事がかえって腸の回復を遅らせ、体力の低下から二次感染を起こしやすくなるからです。母乳や人工乳をすすめる必要もありません。

### Q3 下痢は早く止めたほうがよいのでしょうか？

A. 感染性胃腸炎を起こしたとき、嘔吐や下痢は病原菌を体外に排泄するための、生態防御反応のひとつと考えられます。水分がしっかり取れていれば、下痢を止めてしまわないほうが回復が早いこともあります。特に細菌性の腸炎では下痢止めを使用することで重症化することもありますので注意が必要です。乳幼児では下痢止めを漫然と使用することで腸が動かなくなり、腸閉塞の症状が出てしまうこともあります。

### Q4 赤ちゃんの嘔吐で注意することはありますか？

A. 赤ちゃんは授乳後に口からタラリとこぼれるように吐くことがあります。嘔吐の回数が多くても、元気がよく、哺乳力も強く、体重も順調に伸びていれば心配いりません。授乳後にゲップとともに吐くのも、他の症状がなければ心配いりません。咳き込みと一緒に吐いてしまうのも、回数が多くなければ大丈夫です。ただし、授乳の後にしばらくして噴水のように吐いてしまう時はすぐに受診しましょう。