

下痢をした!



次の症状が1つ以上みられますか?

- 元気がなく、ぐったりしている。
- 嘔吐おうとを繰り返す。
- 唇や口の中が乾燥している。
- 便に血が混じっている。
- おしっこが出ない、色の濃いおしっこをする。
- 活気がない。
- よく眠れずに、ボーッとしている。
- 水分をとるのを嫌がる。
- 目がくぼんでいる。
- 激しい腹痛を訴える。

はい



いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください



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おうと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。

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（17ページ参照）が良いでしょう。乳児の場合、母乳、ミルクは続けてかまいません。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良い証拠です。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。