

7

おう吐・下痢

子どもはよく吐いたり下痢をしたりします。吐くと言ってもお腹の病気とは限りません。おう吐下痢症の時はもちろん、風邪や喘息の時にも咳き込んで吐きますし、髄膜炎など頭の病気の事もあります。ここでは、子どもが診察時間外に吐いたり下痢したりした時の観察のポイント、おう吐下痢症の家庭での対処法についてお話しします。

① 救急外来を受診するかどうかの判断

観察のポイント：1～2回吐いたからと言って見た目が悪くなければあわてる必要はありません。機嫌がどうか、顔色はどうか、食欲はあるか、おう吐・下痢の回数はどうか、腹痛はあるか、熱があるか、頭痛はあるかなどをよく観察して下さい。

- 1) 様子を見て大丈夫（通常の診療時間内に受診しましょう）
 - ・吐く回数が数回以内で治まり、顔色が良く機嫌もよい
 - ・はき気が治まった後、水分が飲める
 - ・下痢、熱などがなく、全身状態が悪くない
 - ・食欲がある時、元気がある時、睡眠がとれている時
- 2) 早めに救急外来を受診した方がよい

- ・おう吐と下痢を同時に何回も繰り返し顔色が悪くなり、眼が落ちくぼんでくる（脱水の症状）
- ・反応に乏しくウトウトしている、過敏な状態となりあやしても落ち着かず泣き続ける、手足が冷たい（脱水の症状）
- ・何回もおう吐し吐いた物に血液や胆汁（緑色）が混ざる
- ・激しい腹痛、おう吐が時間をおいて周期的に訪れる（腸重積の症状）
- ・みぞおちから右下腹部に移動し徐々に強くなる痛み（急性虫垂炎の症状）
- ・熱があり激しく頭を痛がりおう吐する、ぼんやりして反応が悪い（髄膜炎、急性脳症の症状）
- ・強く頭を打った後、強い頭痛をともないおう吐する（頭蓋内出血の症状）

このような症状がある場合はためらわず救急外来を受診してください。

② おう吐下痢症（≡ウイルス性胃腸炎≡感染性胃腸炎） 家庭での対処法

- ・おう吐下痢症の場合のおう吐は多くの場合、半日程度で自然におさまってきます。おう吐の症状が続い

ている場合でも経口補水液（OS-1®、アクアライトORS® など）は飲ませて構いません。ただ、たくさん飲ませると吐いてしまいますので口を湿らせる程度、最初は5 ml くらい（ティースプーン1 杯、ペットボトルのキャップ1 杯程度）を5 分間隔で飲ませましょう。おう吐がおさまってきたら経口補水液を飲ませる間隔を少しずつ短くしていきましょう。

ワンポイント：おう吐があっても経口補水液は5 分おき1 回5 ml ずつ与えて構いません。

- ・母乳は続けて構いません。ミルクを与える場合はいつもの濃度で問題ありません、薄めないでください。

ワンポイント：母乳は少量ずつであれば続けて、ミルクは薄めずに与えましょう。

- ・おう吐が止まってきて経口補水療法によって脱水が改善されれば母乳、ミルクや食事は早期に開始して下さい、長時間お腹を休ませる必要はありません。食事制限をしても治癒までの期間に変わりなく、むしろ体重の回復を遅らせる可能性があると言われています。

食事の内容も年齢に応じた通常のものでよく、無理しておかゆやうどんである必要はありません。

ワンポイント：おう吐が止まったら離乳食など食事は早めに再開しましょう。

- ・ おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をした上でバケツやたらいなどで、水洗いし、次に次亜塩素酸消毒剤で消毒し感染が広がるのを防ぎましょう。いきなり洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスで汚染され、他の衣類にもウイルスが付着します。

ワンポイント：汚染された衣類をしっかりと消毒し家族にうつさない工夫も大切です。

