

4 下痢をした時



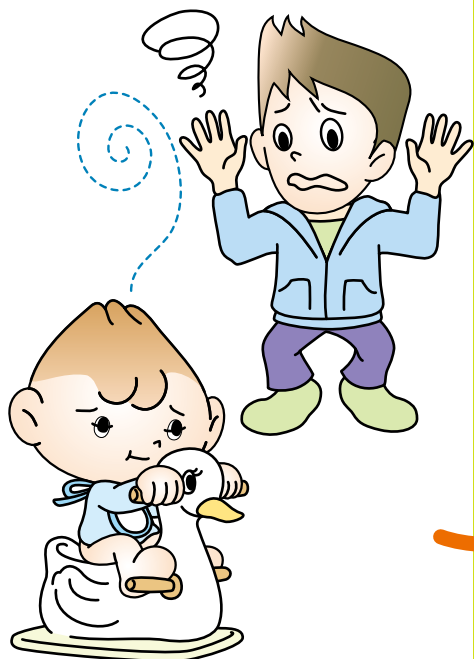
●いつもの便と違うのはどのような点かよく観察してみましょう。

におい(腐ったような臭い、すっぱい臭い)

性状(血液や粘液が混じているか、赤っぽい便、白っぽい便(クリーム色の便)、どろどろの便、水様便)

1日の回数

嘔吐はあるか/腹痛はあるか/機嫌はどうか/食欲はどうか/熱はあるか



通常の診療時間内に受診しましょう

- いつもより便が軟らかいが、下痢の回数は1日数回以内
- 食欲がいつもと変わらず、水分が飲めている
- 熱がなく、機嫌もよく元気



早めに救急外来を受診した方がいい時

- 色が白っぽい便、繰り返しある水様便、血液が混じている便、糊のような黒っぽい便
- 高熱や繰り返し嘔吐がある
- 腹痛が強い
- 水様性の下痢が1日数回以上ある
- 機嫌が悪く水分をほとんど受け付けられない
- おしっこの量が極端に少ない
- 半日以上おむつがぬれない
- 下痢が長びいて唇や舌が乾いている



ADVICE

◆家庭で対処すること

- 下痢がひどい時は、胃腸を休めるために固形物は与えないで下さい。また、脱水症状になりやすいので水分は十分に与えましょう。
- 下痢の回復期には、食べ物を一度にたくさん与えず、便の状態をみながら少しずつ与えて下さい。
できるだけ加熱調理した炭水化物(おかゆ、おじや、うどんなど)から与えるようにして下さい。



- おしりがかぶれないよう、こまめに洗ってあげましょう。
- 家族内の感染を予防するため、排泄物の始末をした手をよく洗って下さい。

◆注意すること



- 柑橘類(オレンジ、みかん、グレープフルーツなど) 乳製品、砂糖は与えないで下さい。
- 便にそのまま消化されずに排泄されるもの(ニンジン、海藻など)は避けて下さい。
- 食べ過ぎにならないようにしましょう。(普段の3分の2くらいにして下さい。)

ここが知りたいQ&A

Q. 下痢のときはどんなものを食べさせればよいのですか?

A. 13~14ページの表をご覧ください。

Q. ミルクはどのように与えればよいのですか?

A. 3時間以上あけて、お腹を休めながら普段より少なめに与えて下さい。その他に、乳幼児用のイオン飲料、うすいお茶などを飲めるだけ与えて下さい。

いつもより少な目に



Q. 母乳の場合はどうすればよいのでしょうか?

A. あまり量を制限せず、そのまま与えてかまいません。

Q. 脱水症状(水分不足)は、どんな特徴で分かるのですか?

A. 唇や舌が乾いている、顔色が悪い、皮膚の張りがない、眼球が落ちくぼんで目つきがトロンとしている、尿が半日以上出ない、量が少なく色が濃い、泣いても涙が出ないなどです。