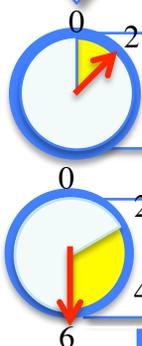


ウイルス性胃腸炎による嘔吐、下痢への対処

嘔吐



吐き気が強いあいだ(はじめの1~2時間くらい)
水分摂取は無理せずに、吐き気が静まるのを待つ

吐き気が落ちついてきたら少量ずつ水分を与える
経口補水液(OS-1®、アクアライトORS®など)、母乳、人工乳

家庭で作る経口補水液

塩2g、白糖40g、水1000ml
オレンジのしぼり汁で香り、味をつける

水分の与えかた

点滴をしているのと同じように、少しずつ回数多く与えることがコツです

	1~2時間			2~3時間			3~4時間			4~6時間			目標 6時間で
	10分毎に以下の量を与える			10分毎に以下の量を与える			10分毎に以下の量を与える			20分毎に以下の量を与える			
体重 10kg	10ml	10ml	10ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	40ml	40ml	40ml	400~500 ml
	10ml	10ml	10ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml				
	合計60ml			合計120ml			合計120ml						
体重 15kg	15ml	15ml	15ml	30ml	30ml	30ml	30ml	30ml	30ml	60ml	60ml	60ml	600~700 ml
	15ml	15ml	15ml	30ml	30ml	30ml	30ml	30ml	30ml				
	合計90ml			合計180ml			合計180ml						
体重 20kg	20ml	20ml	20ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	80ml	80ml	80ml	800~1000 ml
	20ml	20ml	20ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml				
	合計120ml			合計240ml			合計240ml						

こんなときは要注意…脱水症の危険があるのでかかりつけ医へ連絡して下さい

- ◆ オシッコが半日以上でていない
- ◆ 口の中や舌が乾いている(乳児ではヨダレが出ない)
- ◆ 皮膚に張りがない(おなかの皮膚をつまんでではなくてもすぐに戻らない)
- ◆ 顔色が悪くぐったりしている、呼びかけても反応しない

水分摂取量を増やすことが可能になれば、
炭水化物、塩分、水分が多めの食事(粥、コンソメスープ、味噌汁など)を再開する

	消化の良いもの	消化の悪いもの
穀類	おかゆ、食パン、よく煮たうどん	赤飯、寿司、そば、ラーメン
魚介類	脂の少ない魚: たい、かれい、ひらめ、あじ、すずき	脂の多い魚: いわし、まぐろ、さんま、さば、うなぎ、イカ、タコ、貝類
肉類	脂の少ない肉: ヒレ肉、鶏ささみ	脂の多い肉: ハム、ベーコン、ソーセージ
豆類	豆腐、きな粉、やわらかく煮た豆	固い豆、納豆、おから、がんも、油揚げ
卵類	半熟卵、卵豆腐	固ゆで卵、目玉焼き、生卵
野菜類	やわらかく煮た野菜: にんじん、かぶ、大根、ほうれん草、きゃべつ	繊維の多い野菜: たけのこ、ごぼう、れんこん 強い香をもつ野菜: うど、みょうが、セロリ、にら
芋類	じゃがいも、長芋	さつまいも、こんにゃく、しらたき
果物	バナナ、リンゴ(すり下ろしはさらに良い)、白桃、果物の缶詰	みかん、梨、いちご、キウイ、すいか
飲み物	牛乳、薄い紅茶、麦茶、イオン飲料	コーラ、サイダー、コーヒー
菓子類	ゼリー、ポーロ、ウエハース、カステラ	ドーナツ、かりんとう、ケーキ