

嘔吐(おうと)・下痢時の注意点と、水分摂取の方法

胃腸炎とは、細菌やウイルスがお腹の中に入り、嘔吐や下痢、腹痛を伴うものです。軽いものでは、「お腹が風邪を引いた状態」とも言えます。

嘔吐や下痢は、悪さをする病原体を早く体の外に出そうとする体の大切な防御反応の一つです。ウイルスの場合は自然に治る傾向があり、嘔吐は1～3日、下痢は1週間程度で快方に向かいます。

しかし、嘔吐や下痢のため、体内の水分や塩分が大量に失われると、脱水症状といって状態が悪くなることもあるため、水分と電解質の補給が必要です。食事が全く取れなかったり、吐いたりしても、水分を適度に摂ることができれば大丈夫です。すぐに点滴が必要なわけではありません。

近年では嘔吐や下痢の際に、点滴よりも口から水分を摂取して胃腸をうるおし、脱水を予防することが大切だと言われています。

「飲めない」「子どもが飲みたがらない」のではなく、少量ずつ飲む・与えてあげることが大切です。

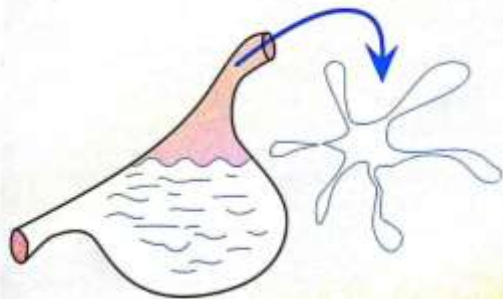
ただし、胃腸の働きも落ちている時は、与え方に注意が必要となります。

おう吐のひどい時

おう吐している時には胃は、はげしく動いています。



そこへ、沢山飲ませて、満タンにするとせっかく飲んだ、経口補水液を吐いてしまいます。



吐かせないためには

スポイトなどを使って、少しずつ少しずつ飲ませると満タンにならず、少しずつ腸の方へ行きます。たとえ一部吐いても、大部分は腸から吸収されます。
少量ずつ頻繁に飲ませましょう。



1 下痢・おう吐が始まったけれど、まだ脱水状態になっていないとき。

下痢やおう吐があるたびに経口補水液をのませてください。



● 飲ませ方のコツ

一度にたくさん飲ませると吐くことがあります。はじめは、一口ずつか、ティースプーンなどを使い少量ずつ頻繁に飲ませてください。ある程度飲ませて吐かなければ、自由に飲ませてください。もし、おう吐が止まらない時は、医師にご相談ください。



2 下痢・おう吐や過度の発汗で軽度～中等度の脱水状態になったとき。

はじめの3～4時間は、飲みたがるだけ飲ませましょう。ただし、あわてずにゆっくりと。



経口補水液を飲ませて、尿量が増えてきたり、尿の色が薄くなってきたら、脱水状態が改善してきた証拠です。医師にご相談のうえ、年齢にあった普通の食事を再開してください。その後も下痢やおう吐があるようなら経口補水液を飲ませると良いでしょう。



4時間以降は、下痢やおう吐があるたびに失った分だけ経口補水液を飲ませてください。

● 一日当たりの目安量

下記の一日常当たりの目安量を参考に脱水状態に合わせて加減してください。(一日当たりの目安量は一日の必要量の約半分を示しています)

学童

500～1000mL (g)

日



幼児

300～600mL (g)

日



- 授乳中の乳幼児は、経口補水液と一緒に、授乳も継続して構いません。
- 嘔吐・下痢が続いている時は無理に食事を取らずに、落ち着くまで経口補水液などで少しずつ水分補給を行いましょう。
- 食事は、完全に嘔気(はきけ)がおさまってから、おかゆやゼリー飲料など胃腸に負担をかけないものをごく少量から始めましょう。

電解質の含まれない水やお茶、糖分の多いジュースやスポーツドリンクだけでは、かえって脱水をまねいたり、状態を悪くしてしまうこともあります。発熱や嘔吐の時に失われる電解質が、点滴とほぼ同じにバランスよく入っている「経口補水液」というものが販売されています。(大塚製薬・オーエスワンなど。薬局や、病院の自販機にも売っています。)

とくに子どもには、痛い思いをせずに点滴と同じ効果が得られることからお勧めされています。

また、「経口補水液」が手元になくても、一般的なスポーツドリンクに手を加え、代用することも可能です。

スポーツドリンク350mlのうち100mlを捨て、100mlの水を加え、小さじ2～3杯の塩を加えることで、脱水予防に必要な、電解質のバランスに近づけることが出来ます。

OS-1 オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。



オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。

感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。

さらにオーエスワンゼリーは、そしゃく・えん下困難な場合にも用いることができますが、医師とご相談の上、ご使用ください。

急いで受診が必要な時はどんな時？

嘔吐・下痢は辛いものですが、体が菌を排出してくれている証拠ですので、おさまるまでの間、落ち着いて待たなければなりません。

腹痛を伴うこともあります。腹痛が強くなったり弱くなったりする(間欠的)の時は、胃や腸が一生懸命動いて菌を排出しようとしてくれているために起こることだと言われています。

腹痛も嘔吐・下痢による体内の菌の排出がおさまってきたころに改善することが多いのですが、腹痛が間欠的ではなく、強い痛みが持続している場合、またどんどん腹痛が強くなっていく場合は、受診が必要な時もあります。

さらに子どもの場合は、脱水の症状もよく観察しなければなりません。

下記は脱水が重症化した時の症状ですので、受診の目安にして下さい。

