健康ぷらざ

脱水症に気をつけて

―子どもの嘔吐（おうと）・下痢（げり）―

指導：順天堂大学医学部附属練馬病院小児科 教授　新島 新一

企画：日本医師会

No.333

子どもは脱水症になりやすい

冬になるとロタウイルス、ノロウイルスなどのウイルス性の胃腸炎が流行します。子ども、特に乳幼児は大人に比べて身体の水分量が多いため、嘔吐や下痢によって簡単に脱水症になり、場合によっては生命に関わることもあります。

脱水症の初期には、いつもよりも尿の出が悪い、なんとなく元気がないなどの症状が現れます。さらに症状が進むと、口の中が乾き、ぐったりとして寝てばかりいるなどの危険な状態になります。

水分補給だけではなく

まず大事なことは、嘔吐・下痢に負けない程度のこまめな水分と、糖分、電解質（一般的には塩）の補給です。そのためには、塩分と糖分を水に溶かした「イオン飲料」が有用ですが、子どもには、市販されているイオン飲料では電解質が足りません。2リットルのイオン飲料に小さじ1杯の食塩を混ぜると、病院の点滴とほぼ同じとなり、吸収が約3倍早くなります。

下痢のときは、腸の負担になる牛乳、肉、魚等のタンパク質や脂肪分の多い食物、冷たい物、糖分の多い飲み物は控えてください。乳幼児の場合、ミルクを飲むとさらに下痢がひどくなることもあります。

こんなときは

ひどい下痢だったり、イオン飲料などを口から飲める状態でない場合は、点滴による治療が必要になります。迷わずにかかりつけの医師を受診してください。

また、ウイルス性胃腸炎は伝染性が強いので、幼稚園・保育園や学校などには、きちんと治ってから行くようにしましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。

協賛：hhc ヒューマン・ヘルスケア企業　Eisai エーザイ株式会社　ホームページアドレス http://www.eisai.co.jp/