

けり

けり

3ヶ月未満

- 1 元気がなく、ぐったりしている。
- 2 長時間、おしっこが出ない。
- 3 おう吐がある。
- 4 38.0°C以上の発熱。
- 5 くちびるや口の中が乾燥している。
- 6 手足が冷たい。

3ヶ月～6歳

- 1 元気がなく、ぐったりしている。
- 2 おしっこが出ない、色の濃いおしっこをする。
- 3 38.0°C以上の発熱。
- 4 活気がなくだるそうにしている。
- 5 よく眠れずに、ウトウトしている。
- 6 水分をとるのをいやがる。
- 7 目がくぼんでいる。
- 8 くちびるや口の中が乾燥している。
- 9 血便である。
- 10 手足が冷たい。

1つでも
「はい」
がある



一次・二次救急医療機関
を受診してください(2~5ページ)

1つも
「はい」
がない

時間とともに、具合が悪くなったら救急医療機関を受診してください。

翌日の朝など、かかりつけ医の先生に診てもらってください。(20ページ参照)



観察のポイント

- いつもの便と違う点をよく観察してください。診断のためにとても役立ちます。また、赤ちゃんの場合は元気な時の便の状態をよく知っておきましょう。
- ・におい(腐ったようなにおい、すっぱいにおい)。
- ・性状(血液や粘液が混じっているか、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。
- おう吐はよくあるか、腹痛はあるか、食欲はどうか、発熱はあるか、発疹はあるか、よく観察しましょう。
- 家族は、誰も下痢をしていないか。

家庭でできること

- 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ください。水分は、団

□ ORSと言われる経口補水液を与えてください。

○ 下痢の回復期には、できるだけ加熱調理した炭水化物(おかゆやうどんなど)から与えるようにしましょう。

○ おしりがかぶれないように、おむつ交換の時などによく洗ってあげましょう。

ワンポイントアドバイス

○ 水分や食事の摂り方は、主治医によく相談してみましょう。

○ 家族内の感染を予防するため、排泄物の始末をした後、よく手を洗いましょう。



下痢のときの食品 (1歳以後)	区分	おすすめできる食品	避けた方がよい食品
	穀類	おかゆ、うどん、トースト	ラーメン、すし
	いも類	じゃがいも、さといも	さつまいも、こんにゃく
	豆類	豆腐、みそ	大豆、あずき、油揚げ
	野菜類	やわらかく煮た野菜 (大根、かぶ、ほうれん草、キャベツ)	繊維の多い野菜 (たけのこ、ごぼう、きのこ類、海藻類)
	果実	りんご、バナナ	なし、パイナップル、いちご、柑橘類
	魚介類	脂肪の少ない魚(白身魚) (たら、たい、かれい、しらす)	脂肪の多い魚 (さば、さんま、かまぼこ、干物、貝類)
	卵	半熟卵	生卵、固ゆで卵
	肉類	脂肪の少ないもの (ささみ)	脂肪の多いもの (ソーセージ、ハム、ロース、バラ肉、ベーコン)
	乳製品	×	牛乳、ヨーグルト、チーズ
	菓子類	プリン、卵ボーロ、ウエハース	ケーキ類、ナッツ類

知って安心 Q&A

Q ミルクはどのように与えればよいのですか?

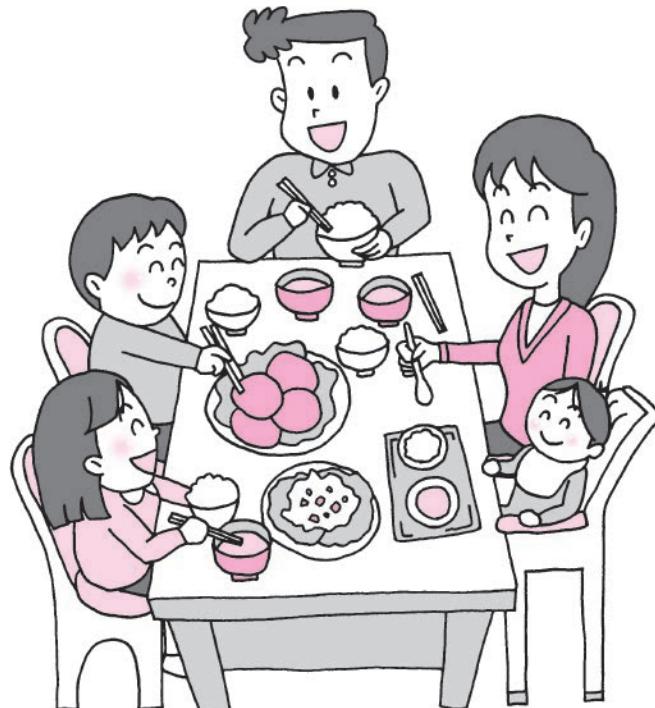
A 3時間以上あけて、お腹を休めながら普段どおり与えてください。

Q 脱水症状(水分不足)は、どんな特徴でわかりますか?

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がトロンとしている、尿が半日以上出ない、尿の量が少なく色が濃い、泣いても涙が出ないなどです。また、爪床を5秒間圧迫し、解除後、爪床の赤みが回復するまでの時間が2秒未満なら循環に問題はないとされています。(CRTテスト)

Q 下痢止めなどで下痢を止めた方がよいのですか?

A ウィルスや細菌が入ったために下痢は起きます。体内から早く排出しようとして下痢になっています。下痢止めなどにより排出しようとする動きを止めてしまうと、ウィルスや細菌が腸の中で増えるために、症状がさらに悪くなることが多いです。下痢を無理に止めないことも大事な治療です(下痢止めの薬は、医師の指示に従って使いましょう。)。



お腹が痛いとき

観察のポイント

- 熱はないか、吐き気はないか、下痢をしていないか、お腹を抱え込むように痛がらないかなど、よく観察してください。
- 排便があったかどうか聞いてください。
- お腹が張っていないか、全体的にさわってみましょう。一定の場所に痛みを訴えるかどうかみてください。
- 赤ちゃんがわけもなくくりかえし泣くときは、お腹が痛い可能性があります。

救急医療機関を受診してください

- ぐったりして泣いてばかりいる。
- お腹をかがめて痛がる。
- お腹が痛くて歩けない。
- お腹をさわると痛がる。
- 飛び跳ねると(ジャンプ、ケンケン等)お腹を痛がり繰り返せない。
- 陰嚢がはれている、股のつけねがはれている。
- 下痢、おう吐をともなっている。

知って安心 Q&A

Q お腹を痛がるときはどうしたらよいのですか?

A お腹を触ってみましょう。左上から下の方を痛がるときは、便秘の場合もあります。発熱、吐き気、激しい泣き方など他に症状があるか観察してください。

Q 子供がよくおなかを痛がることがあります。心配ですが、どのような時に受診すればよいのですか?

A 子供はお腹を痛がることがしばしばあります。2~3日排便がない時やコロコロの固い便をする習慣の子供は、排便の前にお腹が痛いと言ったりします。朝になると腹痛を訴える子供や急にお腹を痛がった

- 赤ちゃんが足を縮めて激しく泣いたり、間隔をおいて発作的に泣く。
- 便に血が混じる。

家庭でできる応急手当

- トイレに行って排便させてみましょう。
- 腹痛が軽い時は、無理に食べさせないで水分を少しづつ飲ませ、様子を見ましょう。
- 「の」の字を描くように、お腹を優しくマッサージしてあげると少し楽になります。
- お腹のガスによる場合には、体を横にしてみましょう(ガスが動けば楽になります。)。

ワンポイントアドバイス

- 排便がないときは、市販の浣腸薬を使ってみるとよいでしょう。浣腸しても腹痛が続くなら、受診してください。
- お腹に炎症がある時(虫垂炎、胃腸炎など)には、炎症を悪化させるのでカイロや湯たんぽなどお腹を温めないようにしましょう。

と思えばまもなく治って元気に遊んでいることもよく見られます。頻繁に腹痛を訴える場合は、何か原因がないか、診察や検査に十分時間をとれる午前中の受診をおすすめします。

