

下痢をしているときのホームケア

下痢をするのはなぜ？

下痢とはいろいろな原因によって、大腸の動きが活発になるとともに、腸から水分を吸収する働きが障害され、その結果、水様の便が頻回に排出される症状をいいます。細菌性の下痢は腸の中の悪いものをはやく外にだそうとする生理的な防御反応なので、薬で下痢を止めただけでは病気を治したことはありません。おうちでのケアとともに、脱水にならないよう、受診のタイミングも大切になってきます。

下痢便てどんなもの？

- ・水様便
- ・粘液便・・粘液が混ざる
- ・白色便・・米のとぎ汁状
- ・血便・・血液が混ざっている
- ・粘血便・・粘液と血液が混ざっている
- ・泥状便・・水様便の一手前で泥状の形のないドロドロした便



心配な下痢は？

赤ちゃんは月齢が低いほど、うんちがゆるめで回数もひんぱんです。また、果汁を始めたり、離乳食で新しい食品を食べた直後などは、便がゆるくなることもあります。多少下痢気味でも、機嫌がよくてあやせば笑い、食欲があるようなら心配はありません。

- * 不機嫌
- * 水っぽい便が回数多く出る



診察時間内に受診しましょう

- * 下痢だけでなく高熱や嘔吐を伴う
- * 激しい腹痛がある
- * 水分がとれない
- * 血便がでる（イチゴジャム、ゼリー状など）

<脱水が考えられる症状>

- * 皮膚、唇、口腔内、舌が乾燥している
- * 泣いても涙が出ない
- * 目が落ちくぼんでいる
- * 皮膚に張りがない
- * おしっこの回数、量が少ない・おしっこの色が濃い

このようなときは、夜間・休日でも迷わず救急を受診してください！

～便の性状にあわせた食事～



休日：午前9時～翌朝7時
土曜：午後3時～翌朝7時
夜間：午後7時～翌朝7時

場所：甲府市幸町14-6
甲府市医師会救急医療センター内
電話：055-226-3399

救急受診に迷ったときは。。。
小児救急電話相談＝＃8000
(午後7時～午後11時)

下痢のときのホームケア



下痢のときは、体から水分、塩分、ミネラルが失われ、脱水を引き起こしたり、体力の消耗を招きます。そのために。。。。

1. ゆっくりと休養できる環境を整えましょう

頻回に下痢をしているときは、体力も消耗します。できるだけ外出などせず、家で静かにすごしましょう。

また、ウイルス性や細菌性の下痢の場合、感染力が強いものもありますので、保育園や学校はお休みした方がよいかもしれません。医師の指示にしたがってください。

2. 脱水症状に注意し、水分をとるように心がけましょう

下痢のときは腸の動きが悪く、吸収が悪い状態になっています。

無理に食事をすすめず、水分を中心にとるようにしましょう。

経口補水液には糖分がありますので、そのカロリーで十分です。

水分が取れ、おしっこが十分に出るようになったら、少しずつ食事を開始しましょう。

【おすすめのもの】みそ汁、番茶、ほうじ茶、イオン飲料（アクアライトOS-1など）

りんご果汁←便を固める作用があります

【ひかえたほうがよいもの】柑橘系のジュース←便をゆるくする作用があります

乳酸飲料、牛乳

*ミルクや母乳は下痢があっても食欲が普段と変わらなければ、基本的には制限しなくてもよいでしょう。ただ、下痢が激しいときや長引く場合は、医師の指示に従ってください。

3. 症状が落ち着いてきたら、消化のよいものを取りましょう

離乳食は段階を戻しましょう。

極端な下痢の場合は、離乳食を一時中断し、水分だけを十分に。少し症状が回復したら、ふだんより一段階戻して、水分の多い献立を少しずつ食べさせます。固さはうんちの状態と同じくらいを目安に。

下痢をしているときは腸の消化吸収能力が低下していますので、栄養価の高いものを食べても、栄養を十分に吸収することが出来ません。

下痢をしているときは栄養面や食材のバランスなどはあまり気にせず、消化吸収のしやすいもので献立をたててあげましょう。



消化のよいもの

おかゆ うどん 食パン とうふ
煮魚 ジャガイモ かぼちゃ 鶏ささみ
プリン ゼリー パナナ リンゴ
野菜スープ など



ひかえたほうがよいもの



そば 菓子パン 肉 油もの
焼き魚 豆類 チーズ きのこと
とうもろこし アイス チョコ
イチゴ みかん ブドウ 桃
梨 メロン



4. スキンケア

頻回の下痢の刺激でおしりがかぶれてしまうこともあります。清潔に保ち、皮膚トラブルを防ぐスキンケアも大切です。

発熱やせきなどの症状がなく、下痢だけならさっとお風呂にいれても構いません。

夏場ならシャワーだけでもいいでしょう。おむつかぶれの予防にもなります。

①おしりふきはおさえ拭きでやさしく

②入浴時、石けんの泡でやさしく洗う。入浴できない時は、臀部浴（座浴）でおしりだけきれいにしてもいいでしょう

③ベビーオイルやワセリンなどを塗って、便をはじくようにする。おむつ交換はまめに

④おしりがただれたり、赤くなっている時には、しめらせたコットン等を使っておさえ拭き

⑤ただれや赤みが悪化した場合は、医師にご相談ください