

吐いているときのホームケア

嘔吐といっても、子どもにはいろいろな原因（病気、けが、中毒など）があります。逆に、身体に何の異常がなくてもよく吐きます。ですから、まずはそのところを見きわめるのが大切です。ポイントは、吐いた後に気持ち悪さがおさまってケロッと元気がよく過ごしていれば心配ないでしょう。

～お家で様子を見てよい嘔吐、心配な嘔吐～

赤ちゃんでは、飲んだおっぱいを口元からダラダラとこぼしていることがあります（いつ乳）。

また、ゲップをする時にゲボツと吐くことがあります。

いずれも赤ちゃんはその後も元気で機嫌もよくミルクを飲んでくれます。心配するものではありません。

もし病気などで吐いたのであれば、何度も繰り返したり、気持ち悪さが続いて顔色も悪くなります。

他の症状も出てくるでしょう。

また、吐いたからといって原因がお腹の病気とは限りません。頭の病気やけがだったり、咳き込んで吐いたり、息が苦しくて吐くこともあります。嘔吐の原因を見きわめていく必要があります。

嘔吐の原因で一番多いのは急性胃腸炎（多くはウイルス性の腸管感染症）です。

気持ちが悪く、お腹の重苦しい痛みがしくしくと続きます。嘔吐はだいたい半日ぐらいいで軽快していきませんが、後から下痢をともなってくる場合もあります。

吐いていると、脱水になってしまいますのは。。。と心配になりますが、すぐに脱水になってしまう心配は

ありません。しかし、嘔吐を繰り返したり、下痢をともなっているときは、脱水の進行を防止する必要があります。

受診の目安

お子さんの状態によって、日中はかかりつけ医を受診しましょう。症状が強い場合は夜間・休日でも、受診してください。

- ★ ぐったりしていて元気がない
- ★ 水分がとれない
- ★ おしっこが半日くらいでない
- ★ 目がくぼんでいる
- ★ 唇や肌がカサカサしてきた
- ★ ずっととうとうとしている
- ★ 機嫌が悪くぐずっている
- ★ 強い腹痛や高熱など、ほかの症状がある
- ★ 異物を誤って飲んでしまった可能性がある（誤飲のおそれ）
- ★ 強く頭をぶつけたあとに吐き出した（脳浮腫、脳出血のおそれ）
- ★ 食中毒の可能性がある

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

小児初期救急医療センター

急性の下痢では、いためられた腸の機能が完全に戻るまでに、5～10日くらいかかります。病気の重さや年齢にもよりますが、一週間くらいは食事の内容に気を配る必要があります。



吐いているときのホームケア（下痢もあわせて）



～乳児の下痢と嘔吐の食事～

<嘔吐がないか、あっても1～3回くらいのとき>

1. いつもより、ミルクと離乳食の量を3分の2くらいに減らし、減ったぶんは水分で補います
例) ふだん一回に200mlミルクを飲んでいる場合は、140mlくらいにして、1～2日間様子を見ます
その間、水分として、イオン飲料、湯冷まし、薄く入れた番茶などを一回に50～100mlを一時間くらい間をあけてあげます。果汁、とくにつぶつぶの入ったものや搾りかすの入ったものはやめましょう
2. 下痢がよくなれば、2～3日かけ徐々に増やし、もとに戻します



<下痢が頻回にあり、吐き気も強いとき>

- 6～12時間は、水分（イオン飲料、湯冷まし、薄く入れた番茶など）を一回に50～100ml、一時間くらい間をあけてあげ、様子を見ます
*母乳、ミルクは胃の中でかたまり、吐き気が出やすいので控えましょう
- 吐くのが少しおさまってきたら、20%くらい薄いミルクから始めます
例) ふだん100mlに5杯の割合でミルクを入れていた場合は、4杯で100mlとします
一回量は、体重1kgあたり、8～10mlとし、2時間以上あけてあげます
足りないぶんは水分で補いましょう
- 嘔吐が増えない場合は、次の日から薄めたミルクを、一回量を体重1kgあたり10～12ml、翌日には12～15mlくらいと、徐々に増やします
- 2～3日たって、嘔吐がなくなったら、離乳食を開始してもよいでしょう
初日は、いつもの半分量、次の日は3分の2の量、その次の日は全量というように、徐々に増やします

**～幼児の下痢と嘔吐の食事～**

- 水分（イオン飲料、湯冷まし、薄く入れた番茶、など）と、消化の良いものとし
- 1回量はいつもの半分以下とし、間を2時間くらいあけます。足りない分は、水分と食事の回数増やし、1日4～5回食として補います
- 嘔吐がなくなったら、食事は消化の良いものを与え始めます
- 量もいつもの半分、3分の2と徐々に増やし、経過がよければ、2～3日かけて元の食事内容に戻します

**～学童の下痢と嘔吐の食事～**

消化の良いものを、1回量をいつもの半分前後にして、間を2時間以上あけて与えます。
足りない分は、水分（イオン飲料、湯冷まし、薄く入れた番茶など）と、食事の回数を1～2回増やすことで補いましょう

消化の良い食べもの

おかゆ、うどん、うらごし野菜、はんぺん、
魚のすり身、野菜スープ（野菜でだしをとったもの）
など

吐いている時に適した飲み物

経口補液水（OS-1）
アクアライト（ORS:生後三ヶ月から）
イオン飲料
番茶、麦茶
スープのうわずみ、お味噌汁のうわずみなど

感染予防について！！

下痢のなかには、便の中に病原のあるウィルスや細菌が出てきていることがあります。
そのようなものは、石けんや消毒用アルコールにも強いので、適切な処理方法をとる必要があります

排便の後、食事の前には、手をよく洗いましょう

～便や嘔吐物の処理について～

- ①処理の際は出来るだけ使い捨ての手袋、マスクを着用します
 - ②便や嘔吐物はペーパーなどで取り除き、ビニール袋にいれ、密封します
 - ③残った便や嘔吐物の上にペーパータオルをかぶせ、その上から50～100倍に薄めた塩素系漂白剤をペーパータオルが十分に湿るくらいかけ、汚物場所をひろげないようにふきとります（嘔吐物をぼろぼろのそばら状に固めてしまうものも市販されています）
 - ④便や嘔吐物が付着した衣類やタオルは、100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分ほど浸してください。多少色落ちする可能性があります。漂白したものは、いつもより長めに洗濯機にかけて、日光にさらしてほしめましょう
- *ウィルスは乾燥すると空気中に漂い広がります。感染を予防するためになるべく早めに処理しましょう（ただし、ウィルス単体の場合は、空気中での生存率はそれほど長くありません。チリやほこりに付着していたり、汚染されたカーペットをそのままにしてしまうことなどで、長い間生存してしまいます）

**100倍に薄めた塩素系漂白剤について**

キッチンハイターやミルトンなど次亜塩素酸がはいっている漂白剤をペットボトルのキャップにいれ（約5cc）、500mlのペットボトルに水を入れたものと混ぜたものが100倍に薄めた塩素系漂白剤にあたります