

#### 4. 1歳2ヶ月の子どもですが、下痢が2日間続いていて、1日4～5回出ています。食欲も元気もありますがどうしたらいいですか？

下痢が続くときは、感染症や消化不良が考えられます。下痢の回数が多い、または2日以上続いているときは受診しましょう。また血液が混じっていたり、水分が摂れず元気がなくなったりしてきたら、直ちに受診が必要です。下痢の症状には、重い病気が隠れていることがあるので、日ごろからお子さんの便の観察をしておきましょう。お子さんの体調や便の様子を観察して、メモ書きでもよいので記録をしておくと、医療機関への受診時に役立ちます。

#### ～記録項目として次の内容をチェックしましょう～

いつから

一日何回出ているか

便の性状（やわらかい、水のような、粘液や血液が混じったなど）

色（クリーム色、黒い、赤いなど）

下痢以外の症状（発熱、腹痛、嘔吐、吐き気など）

何を食べた後か

食事は摂れているか

水分は摂れているか



#### 下痢のケアのポイント

大切なことは、水分をこまめにとり、

消化のよい食事を少なめに食べることです

離乳食はひとつ前の形態に戻して様子を見ましょう

## <水分のとり方>

数回の下痢には、常温のほうじ茶や水を飲ませるとよいでしょう。一度に飲み過ぎないように、おちょこなどの小さな器を利用して少量ずつこまめに飲ませることで、効果的な水分補給ができます。

下痢が続いているお子さんにはイオン飲料を選びましょう。スポーツドリンクを使用することは好ましくありません。スポーツドリンクは子ども用イオン飲料と比べ電解質と糖分の量が違い、下痢のケアには不向きです。市販のイオン飲料を使用する際は、子ども用イオン飲料を選びましょう。

イオン飲料（補水液）は自宅でも簡単に作ることができます。下記の表を参考にお試ください。



### 経口補水液（OSR）の作り方

白湯	500ml
砂糖	大さじ2杯
塩	1.5g（ひとつまみ）

## <消化のよい食べもの>

おかゆ・おじや

絹ごし豆腐

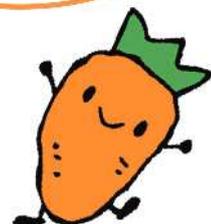
脂肪の少ない肉  
ささみ  
皮なし鶏肉などのひき肉

脂肪の少ない白身魚  
かれい・ひらめ・たら  
おひょう・鯛など



軟らかく煮た野菜  
にんじん・大根・かぼちゃ  
じゃがいも・ほうれん草の葉先など

煮りんご  
すりおろしりんご



## < 下痢のときに控えたほうがよい食べ物 >

### うどんやパン

(小麦に含まれるグルテンが  
消化しにくいいため)

### 油の多い食品

てんぷらなどの揚げ物  
中華料理・脂の多い肉類  
グラタン・脂っこいスープ  
秋刀魚、さばなどの青さかな  
スナック菓子など

### 乳製品

牛乳・バター・チーズ  
多量のヨーグルト(少量は可)など

### 砂糖の多い食品

カステラ・ケーキ  
まんじゅうなどの菓子類

### 果物

みかん・ぶどう・いちご  
メロンなど

### 繊維の多い食品

たけのこ・ごぼう・とうもろこし  
煮豆・さつまいも・切干大根  
海苔・わかめ・昆布など

### 消化しにくい食品

貝・いか・たこ・漬物など

### 冷たい食品・なまもの

アイスクリーム・刺身・生野菜など

