

## 下痢



便の回数が普段より多くなり、軟便から水っぽい便の状態をいいます。

原因として、感染性・細菌性胃腸炎(ウイルスや細菌などによる)、抗菌薬の内服(腸内細菌の種類や数が増えることによる)、食物アレルギー などがああります。

### 観察のポイント

- ① いつから下痢をしているのか
- ② 一日何回下痢をしているのか
- ③ 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)
- ④ 色(クリーム色、黒い、赤いなど)
- ⑤ 下痢以外の症状(発熱、腹痛、嘔吐、吐き気など)
- ⑥ 何を食べた後か
- ⑦ 食事は摂れているか 水分は摂れているか おしっこはでているか



### 受診の目安

24 時間以内に複数回以上の水様便がある  
下痢に伴い発熱している  
嘔吐している  
元気がなくぐったりしている  
食事や水分をとると下痢がある  
水分が摂れない  
唇や舌が乾いている  
尿が半日以上でない、尿量が少ない、色が濃い  
コメのとぎ汁のような白色水様便がでる、血液や粘液、黒っぽい便がでる  
けいれんを起こす

受診科 小児科

治療 感染性胃腸炎では、整腸剤の処方がありますが、水分補給と食事療法が治療の基本です。

### ケアのポイント

- ① 水分をこまめにとりましょう。
- ② 母乳やミルクは飲めるようなら飲ませましょう。
- ③ 離乳食はひとつ前の形態に戻して様子をみましょう。消化のよい食事を少なめに食べることです。
- ④ おしりの清潔(シャワーなどで汚れを流して、おしりを乾燥させましょう)
- ⑤ おむつ交換後は石鹼と流水で丁寧に手洗いをしましょう

## 水分のとり方のポイント

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、スプーンなどを利用して少量ずつこまめに飲ませます。

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。



### 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)

## 食事のとり方のポイント

### 消化のよい食べものの例

おかゆ おじや うどん(よく煮る) 絹ごし豆腐 脂肪の少ない肉(ささみ 鶏胸肉)

脂肪の少ない白身魚(鯛 ひらめ たらなど) 軟らかく煮た野菜(にんじん じゃがいも)

煮りんご すりおろしりんご



### 控えたほうがよい食べものの例

パン(小麦に含まれるグルテンが消化しにくい)

油の多い食品(揚げ物 脂の多い肉類 グラタン スナック菓子 さんま さば いわしなどの青魚)

繊維の多い野菜(たけのこ ごぼう とうもろこし 豆 さつまいも 切干大根 など)

海藻類(海苔 わかめ 昆布)

乳製品(牛乳 バター チーズ 多量のヨーグルト)

冷たい食品、生もの(アイスクリーム 刺身 生野菜など)

砂糖の多いお菓子(ケーキ 生クリームなど)

果物(みかん ブドウ イチゴ メロンなど)



## 保育園等に通っている場合の登園の目安

医師が感染のおそれがないと診断されたとき

24時間以内に2回以上の水様便がないとき

食事、水分をとっても水様便がない

水分摂取ができ食欲がある

発熱が伴わない

排尿がある