

# 6

## 下痢をしたとき

### 観察のポイント

- 子どもが下痢をしたらいつもの便と違う点をよく観察しましょう。診断のためにとっても役立ちます。
    - ・におい（腐ったようなにおい、すっぱいにおい）
    - ・状態（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
- また、便をしたオムツを残すなど、下痢便の一部をビニール袋に入れておいて、診察を受けるときは持参してください。
- 便の状態や回数だけでなく、発熱、発疹など子どもの全体の状態をよく観察することが大切です。

### こんな時はどうするの？

#### しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- 下痢の回数が1日5回以内
- おしっこが普段と変わりなく出ている
- 熱もなく、機嫌も良い

便の症状・回数  
おしっこの回数  
その他の症状をメモ  
しましょう



#### すぐお医者さんへ

- 下痢の回数が多く(1日6回以上)、ぐったりしている
- 脱水症状がある(Q&A参照)
- 高熱、嘔吐、強い腹痛をともなう
- 便に血が混じるとき
- おしっこの量が少なくなってきたとき



便に血液がまじっていたり  
ぐったりしているときは早く  
診察を受けましょう

下痢便をしたオムツは  
ビニールに入れて診察を  
受けるときに持って  
いきましょう

## 家庭でできること

- おしりがかぶれないように、オムツ交換のときなどによく洗ってあげましょう。
- 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。
- 水分の補給を十分に行いましょう。湯ざまし、子ども用のイオン飲料やうすいお茶などを少しあたためて、少しずつ、こまめに与えましょう。
- 下痢がひどいときは、お腹を休めるために固形物は与えないでください。
- 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）からはじめ、量は控えめにして与えるようにしましょう。



下痢は悪い菌やウイルスを体外に排出しようとする働きがあります。下痢を無理に止めないことも大事な治療です。

## なんでも医療相談



### Q 母乳やミルクはどのように与えればよいですか？

**A** 母乳はそのまま続けてかまいません。授乳を短時間で切り上げて、回数を多くしてください。ミルクも少量ずつ、回数を多くしてください。

### 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、眼球が落ちくぼんで目がトロンとしている、おしっこが半日以上出ない、おしっこの量が少なく色が濃い、泣いても涙が出ないなどです。

### Q 下痢のときの食事について教えてください。

**A** 栄養のことはあまり気にしないで、食欲がないときに無理に食べさせる必要はありません。食欲があっても、むしろ控えめにしてお腹を休ませてあげましょう。水分補給が一番大切です。