

子供の下痢や嘔吐時の水分や食べ物の与え方

寒い季節にはウイルスによる下痢がしばしば流行し、下痢、嘔吐、発熱から脱水症状を引き起こす子供がよく見られます。今回はそういう消化不良状態の子供の食事療法についてご説明致します。

急性の下痢嘔吐症ではまず失われた水分や電解質などを補い脱水症を予防し、はじめは栄養素の方は目をつぶり下痢の回復を待ってから栄養を考えることが基本です。

吐き気のある時は食べ物は与えず、市販されている乳児用イオン飲料（アクアライトやアクアサーナ）や医療用の経口電解質（ソリタT顆粒）溶液をスプーンで少しずつ与えます。嘔吐が持続していても70%程度は吸収されているので、吐くから与えないのではなくて、吐いてもかまわないから少しずつ与えて下さい。

吐き気が止まったら尿が出るまで自由に飲ませます。

食欲が回復してきたら吸収のよいでんぷんである重湯、とろとろのお粥、薄味のおじや、やわらかく煮込んだうどんや煮そうめんなど、そのほかに白身の魚、豆腐、ふ、甘味の少ないポーロ、少しずつのパン、リンゴのおろしなどを便の状態を見ながら与えて下さい。

母乳栄養児には母乳は最高の治療乳であるのでそのまま与えて下さい。人工栄養（ミルク栄養）の子供は下痢がひどい場合、2倍に薄めたミルクから始め、便を見ながら徐々に元の濃度に戻して下さい。

控えてほしい食べ物として、スポーツドリンク（アイソトニック飲料）は電解質濃度が低く、糖分が多いため下痢には不適切です。

また、牛乳・乳酸飲料やみかん類・バナナなどは胃に留まって発酵しやすいため嘔吐の原因にもなります。砂糖分の多いものや脂肪分の多いものも吸収が悪く下痢を起こしやすい。例えば、カステラ、チョコレート、スナック菓子、ラーメン、てんぷら、アイスクリーム、バター、ケーキ、プリン、肉、脂肪分の多い魚介などは形のある便ができるまでは止めて下さい。

ご家庭で以上のようなことに注意しつつ、かかりつけの先生の指示に従って下さい。

平成7年1月

楠本 清明