



あんずだより

特別号⑬

看護





下痢症状時の食事のアドバイス



病児保育室あんずを利用されるお子様の中に、下痢症状が数日前、数週間前から続き、落ち着いてきたかなと思うと再び下痢となって長引いてしまう子がいます。

乳幼児の下痢は、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどによる感染性胃腸炎が原因で起こることが多いです。このため、下痢によって異物であるウイルスや細菌が体外に排出されるなどの理由で乳幼児には下痢止めを使わないことがよくあります。また、乳児では感染性胃腸炎をきっかけに一時的な乳糖不耐症を起こす場合があります、下痢症状が長引きます。乳幼児は特に脱水症状に陥りやすいので水分と電解質を適切に補い、食事の量は少なめに、消化の良い食べ物にしましょう。

【消化の良い食べ物】	【お勧めの飲み物】
<ul style="list-style-type: none"> ・お粥・おじや ・うどん・にゅう麺（軟らかく煮込んだもの） ・食パン、カステラ ・野菜スープ（軟らかく煮込んだ野菜、ジャガイモ、カブ、大根、キャベツ、人参、南瓜） ・白身魚の煮魚 ・リンゴ（すりおろし）、バナナ ・赤ちゃん用ポーロ、ビスケット、ゼリー（果肉の入っていないもの）、プリン、玉子豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ・温かいお茶、白湯（少し砂糖を入れると飲みやすい）、お吸い物の上澄み ・経口補水液、スポーツドリンク（ポカリスエット・OS-1・リンゴジュース） ・乳幼児用のイオン飲料水（OS-1、麦茶、アクア水） ・下痢の時のミルクは、乳糖の入っていないものをお勧めしています 

【控えたい食べ物、飲み物】

- ・牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- ・柑橘系のジュース
- ・脂の多いもの
- ・香辛料の多いもの
- ・お菓子



POINT

×下痢の症状の時には、食べたものが消化されずに形があるまま便にでてくる場合があります。（たとえば、人参などの根菜類は煮込みが足りないと塊のまま出てきたりします）そのような場合は、その食べ物を控えるか調理方法を変えてみましょう

発行：2020年10月16日 病児保育室あんず

