



# あんずだより

特別号⑮

看護



## 吐いた時のアドバイス



子どもは、様々な原因で嘔吐します。一番多い原因は感染性胃腸炎ですが、大声で泣いた時、咳こんだ時、食べ過ぎた時にも反射で嘔吐することがあります。一度だけの嘔吐で、顔色が良く元気にしていれば心配ないことが多いです。一方、嘔吐を繰り返す場合、一度だけの嘔吐でもグッタリしていたり、胃腸炎で脱水症状※を認める場合、腹痛を伴う場合、頭痛を伴う場合は受診しましょう。

嘔吐後は、出来れば1.5～2時間、何も飲食せずにお腹を休ませた方が良いでしょう。水分摂取を開始した後、吐き気や嘔吐がなければ様子を見ながら10～30分毎に少量ずつ飲ませてあげましょう。水分摂取が順調に進み半日～1日経過して空腹感を感じるようになれば、消化の良い食べ物と温かい飲み物をあげましょう。

➔【食事については、あんずだより特別号⑬『下痢症状時の食事のアドバイス』を参照ください。】



### POINT

#### 【水分の与え方のポイント】

2歳までは、ひと匙<sup>スプーン</sup>ずつ、3歳以上ならコップ一口ずつ、30分間に3回程度、少しずつ時間をかけて飲ませます。氷のかけらを1つずつ口に入れても良いです。

その後に吐き気がなければ少しずつ飲む量を増やします。

#### 【おススメの飲み物】

湯冷まし・麦茶・経口補水液・みそ汁の上澄み（だし汁）・イオン飲料（OS-1 やアクアライトなど）



#### ※【脱水症のサイン】

- ・ぐったりしている
- ・顔色が悪い
- ・唇や舌が乾燥している
- ・泣いても涙がでない
- ・尿が半日以上出ない（出ても量が少なく、色が濃く臭いが強い）
- ・皮膚の張りが低下する



#### 【1日水分摂取量の目安】

体重	1日体重当たりの水分量
10 kg未満	60～120ml/kg (8kg なら 480～960ml)
10 kg以上	120～140ml/kg (15kg なら 1800～2100ml)

- ★下痢・嘔吐の程度によって補水します
- ★お口から水分がとれず、グッタリしたときは医療機関を受診しましょう

☆子どもは脱水症になりやすいので、こまめに水分補給しましょう☆ 発行：2021年7月13日病児保育室あんず

