

子どもの消化機能について

子どもは消化機能が未熟です。母乳やミルクなどの液体しか飲んでいない月齢が低い時期ほど、便はゆるめです。固形物を食べられるようになると便も硬くなりますが、食べ過ぎや風邪、薬などで容易に下痢になってしまうことがあります。



下痢と普通便の違いは？

便が多少ゆるめでも、他に症状がなく、食欲があり、機嫌も良ければ水分を十分に与えながら様子を見てください。また、感染性胃腸炎など病気の可能性もあります。まずは、普段の便の状態(性状)を把握し、どのように変化しているのか観察してください。

①便の様子は？

1.性状: 水のようなのか、少し柔らかい程度か。他に症状がなく、ある程度まとまるくらいのゆるさであれば、様子をみましょう。

2.回数: 一日に何回でているか。排便回数が比較的多い乳児期でも、10回以上出ている場合は早めの受診をしてください。

3.色 : 白っぽかったり、赤色や黒色、コーヒー色でないか。このような色の場合は早めの受診をしてください。

4.臭い: いつもと変わった臭いがいないか。ロタウイルスの場合は白色便に加え、酸っぱい臭いがします。



②体温は？

ウイルスや細菌による下痢は、発熱が一つの目安です。(発熱が見られない場合もあります。)今の季節は、汗をかいていることが多いため、しっかり拭いてから測りましょう。

便の回数や性状は、個人差があります！いつもとどう違うか観察しましょう。

③嘔吐や吐き気はあるか？

下痢だけでなく嘔吐を伴うこともあります。吐く様子がある場合は、「食事直後に吐いた」「遊んでいて吐いた」など、どのような状況で、どのくらいの頻度で吐くのか観察しましょう。







④水分がとれるか？

下痢の時は水分が多く失われます。下痢の回数が多い場合は、脱水症状が心配です。普段飲んでいるものを与えてみて、水分補給できるか確認しましょう。

以上を観察して、受診するタイミングを迷ったら、裏のページの表を参考にしてみてください。

受診のタイミングをチェック！

元気がなく ぐったりしている	<input type="checkbox"/> 眠れないでウトウトしている <input type="checkbox"/> 水分を受けつけない <input type="checkbox"/> 唇や口の中が乾いている <input type="checkbox"/> おしこの回数がいつもよりひどく少ない <input type="checkbox"/> おう吐や強い腹痛を伴う <input type="checkbox"/> 38度以上の熱がある <input type="checkbox"/> 生後三か月未満である <input type="checkbox"/> 血便が出た	→	 時間外でも受診
元気がある	<input type="checkbox"/> 白っぽい便が出た <input type="checkbox"/> 一回の下痢の量が少なく、回数が多い <input type="checkbox"/> 一回の下痢の量が多く、回数が少ない <input type="checkbox"/> 機嫌が悪い <input type="checkbox"/> 水分がとれている	→	 時間内に受診  ホームケアでOK

上から順にチェックして、当てはまる箇所が一つでもあれば、すぐ横の  の先を見て対応の参考にしてください。

今年は猛暑日が続いており、熱中症の危険性も高まっています。



便がゆるい時は、さらに脱水になりやすいので、特に注意して水分補給するようにしましょう。

下痢以外でも受診に迷った場合はこちらもおすすめ！ ↓
 ウェブサイト:「こどもの救急」<http://www.kodomo-qq.jp/>

下痢の時のホームケア

① 飲める水分を少しずつ何度も与える

甘すぎるジュースや缶詰のシロップは避けましょう。ジュースが好きなら、薄めたジュースや小児用のスポーツドリンクをお勧めします。しかし、水分を取ることが第一優先です。飲めない時には好きなものを優先させましょう。

② 食べられるようになったら、糖分と塩分の補給をする

一般的に消化のいいものとして、油分の少ないおかゆやうどん、豆腐、白身魚、スープなどを推奨していますが、それほどこだわる必要はありません。食べられるものを与えましょう。

③ おしりのケアをする

オムツを使用している場合は、下痢によりおしりがかぶれやすくなります。便が出るたびにすぐオムツを交換し、座浴やシャワーで洗い流すのが効果的です。

④ 手洗いをしっかりする

下痢をしている場合、感染症の可能性が高いため手洗いをしっかり行いましょう。特にトイレやオムツ交換、吐物の処理のあとは、石鹸を使って手洗いを行いましょう。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆
 いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」
 住所: 兵庫県加古郡稲美町国安1256番地
 TEL: 079-490-2064 (専用電話)
 FAX: 079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集: 篠田