



一気に寒くなりましたね。体調を崩しやすいので気を付けてくださいね。今回は「経口補水療法」についてのお話です。

## 経口補水療法とは・・・

嘔吐や下痢、高熱の時に点滴の代わりに経口補水液（OS-1、アクアソリタなど）を口から飲ませて水分補給する治療法です。経口補水液は、塩分と糖分が適切な割合に調整されていて、失われた水分と塩分が速やかに吸収されます。

**軽症～中等症の脱水がある場合の初期治療として、点滴よりも経口補水液が推奨されます。**  
(小児急性胃腸炎治療ガイドラインより)

## 経口補水液の飲ませ方

嘔吐や下痢で失われた水分と同じ量を4時間以内に経口補水液を摂取し、取り戻します。一度にたくさん飲むとせっかく飲んだ経口補水液を吐いてしまいます。

- 5mlの経口補水液を5分おきに飲ませましょう。ティースプーン1杯、ペットボトルのキャップ1杯程度の量が5mlの目安です。

- 嘔吐が治まってきたら、経口補水液を飲ませる間隔を少しずつ縮めていきましょ。

- 嘔吐が治まってきても、かぶ飲みは嘔吐の原因となります。少しずつ頻りに飲ませましょ。



## 食事やミルク、母乳について

- 嘔吐はだいたい半日～丸1日で治まってきますので、脱水が改善したら通常の食事を開始しましょう。



- 科学的根拠は十分ではありませんが、高脂肪の食事や糖分多い食事は避ける方が良いでしょう。

- 経口補水液を飲用中でも母乳栄養は中断せず、むしろ積極的に継続すべきです。母乳は、栄養の補給だけでなく脱水を補正する効果があります。

- 経口補水液の使用で脱水状態が改善した後にミルクを再開することになりますが、薄める必要はありません。いつもどおりのミルクを飲ませてください。



- 食事開始直後に嘔吐することがありますが、その場合は嘔吐した量と同じくらいの量の経口補水液を飲ませましょ。下痢をしたしまった場合も同じです。

## こんな症状の場合は小児科医に診てもらいましょう

症状が激しい場合や症状の改善が見られない場合、緊急性のある症状がある場合は、無理せずに受診ましょ。

### 重症な脱水状態のサイン



### 緊急性のある症状

- 生後3か月未満の乳児の発熱(38℃以上)
- 黄色や緑色の嘔吐、もしくは血液性(赤色)の嘔吐
- 周期的に痛がる腹痛
- お腹を抱え込む、痛みで泣き叫ぶ、歩くと響くなどの強い腹痛
- 右下腹部痛、特にみぞおち・上腹部から右下腹部に移動する痛み
- 血便(イチゴジャムのような便) 黒色便(タール状便)



▶▶▶ このような症状の時には速やかに受診ましょ

## 今月の絵本

ぎょうざのひ 作・絵 かとう まるみ

「ぎょうざの日は家族みんなで大さわぎ。」  
女の子は急いで家に帰って、弟と妹と競うようにしてぎょうざを作ります。  
いろんな形のぎょうざも手作りならでは楽しいですね。  
「ぎょうざの日は家族みんなで大笑い。」  
家族でぎょうざを作って食べたくなるお話です。



## おしらせ

インフルエンザワクチンの接種を実施しています。今年は**完全予約制**となっています。また、**受診歴のあるかかりつけのお子さんのみ(成人除く)になります。**

接種期間は、12月いっぱいまでの予定です。  
ご希望の方はご予約をお願いいたします。詳細は窓口かホームページでご確認ください。

**1回 3歳未満 2500円 3歳以上 3000円です。**  
**13歳未満は3～4週あけて2回接種となっています。**

次回も  
お楽しみに★

