

Q1:吐き気が強くて、水分を飲ませて吐きますがどうすればいいですか?

A: 以下のステップにしたがって上手に水分、食事を与えましょう

。吐き気は 24 時間～36 時間以内におさまることが多く、少しずつでも吐かせずに水分補給できれば多くの場合点滴を回避できます。

ステップ 1 : 吐き気が強い (3 回以上嘔吐があるなど) ときは数時間 (3～4 時間) 絶飲食としましょう。手持ちがあれば吐き気止めの座薬を使ってもいいでしょう。

ステップ 2 : 吐き気がしばらく落ち着いたたら少量の水分をこまめに与えましょう。

目安 1 時間あたり (乳児 : 30ml、幼児 40-50ml、小学校低学年 60～90ml)

3 回以上に分けて飲ませましょう。

吐き気が強い場合は 1 回量をより少なくしましょう。(5ml:ペットボトルのフタが目安)

ステップ 3 : 1 回に与える量を増やしましょう

目安 1 回につき (乳児 : 30～50ml、幼児 40～60ml、小学校低学年 50～100ml)

30 分から 1 時間に 1 回

ステップ 4 : 欲しいだけ水分を与えましょう。また、消化のよい食べ物を少量から、こまめに与えましょう。脂っこくなければおかしでもかまいません。乳児であれば母乳やミルクを少なめの量から開始しましょう (普段の 1/4～1/3 量くらいから開始)。

Q2: 何を飲ませたらよいですか?

A: 裏面をご参照ください。

Q3: イオン飲料って何ですか?

A : 胃腸かぜのときに効率よく水分補給できるように調整された飲み物です。詳しくはホームページ記事もご参照ください。

Q4 : イオン飲料を飲んでくれませんか。

A: 赤ちゃんにとっては飲み慣れない味なので、飲むことを嫌がることもよくあります。水分が不足してのどがかわいて、よりイオン飲料の必要性が増すと飲んでくれることも多いです。また、1,2 割程度ジュースを混ぜると飲んでくれることもあります。裏面やホームページ記事も参考に他の飲料で代用してもよいと思います。下痢の量が多い場合、尿量が少ない場合は必ず受診して相談してください。

Q2：何を飲ませたらよいですか？

	イオン飲料	スポーツ飲料	お茶	母乳、ミルク（新生児用）	牛乳、ジュース
嘔吐	◎	◎	△	△～○	△
下痢	◎	○	△	○～◎	×
長所	水分の吸収効率、塩分、カリウム、カロリーの補給など <b>バランスがベスト</b>	イオン飲料よりおいしい	飲んでくれることが多い。	吸収は比較的よい。塩分も含まれ、 <b>カロリー補給に優れる。</b>	おいしい（好みのもよるが） カロリーが高い
短所	味が劣るので乳幼児は飲んでくれない場合もある。	水分の吸収はイオン飲料に劣る。下痢のときの水分補給としては、糖分が多めで塩分、カリウムが不足。	イオン飲料、スポーツ飲料より水分の吸収は悪い。 カロリーがないので、 <b>お茶だけだと低血糖の危険あり。</b>	水分より吐き気を催しやすい。 胃腸の調子が悪いと哺乳量が減少する。	牛乳は吐き気や腹痛を悪化させやすい。 ジュースは下痢を悪化させる。
代表的商品名	OS-1（大塚製薬） アクアライト（和光堂） イオン飲料（ピジョン）	アクエリアス、ポカリスエット			
対応法	飲んでくれない場合、他の飲み物で代用する。症状が進行してのどの渇きが強くなると飲むようになる場合もある。 下痢の程度が強い場合はOS-1が推奨される 漫然と与えると、虫歯の原因となることもあるので注意。	軽度な下痢や年長児の胃腸かぜならスポーツ飲料でも十分なことが多い。 乳幼児の胃腸かぜの際に与える場合、2/3～1/2程度に薄めて、塩分を赤ちゃん用のせんべいやお汁などで補給するとよい。	食事をある程度とれば、お茶だけによる水分補給でも大丈夫なことが多い。 <b>食事がとれない場合、</b> 赤ちゃん用のせんべいや飴、少量のチョコレートなどで <b>必ずカロリー補給</b> する。お汁や赤ちゃんせんべいなどで <b>塩分の補給</b> をする。	軽度の胃腸かぜなら母乳やミルクだけでも大丈夫 フォローアップミルクは牛乳に近いので控える。 原則として薄めずに与える。	胃腸かぜの際は控える。

Q5：下痢が激しいときの水分補給の仕方を教えてください。

A：乳幼児の場合、**下痢2回につき100mlの水分補給で、脱水を防げます**（付着程度の少量の下痢は除きます）。薄い色のおしっこが十分量でていれば、飲水量は足りています。おしっこが出ているか確認できないくらい下痢がひどいときは、受診して評価を受けましょう。

Q6：胃腸かぜのときにどんな食べ物を食べさせるとよいですか？

A：脂肪の吸収は腸に負担がかかるので、**脂肪分の多い物は避けましょう。食物繊維の多い野菜類も控えめにしましょう。吸収しやすいのは炭水化物とタンパク質**です。うどんは食べやすく塩分も摂れるので勧められます。胃腸かぜのときはお粥がよいとのイメージが強いですが、お粥は子どもが食べてくれないことが多く、カロリーも低いため、子どもには向きません。ご飯の方が早く元気になることが多いです。また、体調の悪いときの好き嫌いは大目にみましょう。消化に悪いものでなければ本人の食べたいものを中心にこまめに食べさせてあげてください。