

## 2. 吐いたとき



吐いた後は口をすすぐだけに、最低2時間は少量でも飲んだり食べたりさせないようにしましょう。水分などをとってしまうと、嘔吐を誘発することが多く、更に脱水が増強してしまいます。

### 看病のポイント

- 吐いたときは、吐いたものが喉につまらないように、横を向かせましょう。
- 1回吐いたら、最低2時間は飲食させず、おさまるかどうかが様子を見ますが、どうしても水分を欲しがるときは、小さな氷片を口に含ませましょう。
- 吐くのがおさまったら、経口補水液、イオン飲料、水、番茶などをスプーン一杯くらいずつ5～10分おきに飲ませてみま
- オレンジやグレープフルーツなどの柑橘系の飲み物や、炭酸、牛乳など、胃に負担のかかるものは飲ませてはいけません。
- 吐くのが続くときは、お腹に負担をかけず、お腹を休ませることが重要です。1～2食くらい抜き、水分だけを少量ずつ頻回に与えましょう。
- 脱水がいちばん怖いです。水分を適切にとることが重要です。
- 水分もとれないときは、吐き気止めの坐薬を使いましょう。
- 吐き気止めの坐薬を使用したときは、2時間くらい何も与えず、経口補水液、イオン飲料、水、番茶などをスプーン一杯くらいずつから始めましょう。

## こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- 吐いたものに血液や胆汁（黄～緑色の液体）が混ざるとき。  
＊液体の色は、腸の消化液によるものです
- 2時間の間に、飲食なしでも続けて何回も吐いてしまうとき。
- おしっこが半日以上もでないとき。
- 唇や舌が乾いているとき。
- 嘔吐や下痢を、同時に何回も繰り返しているとき。



## こんなときは、救急車を呼びましょう

- けいれん（ひきつけ）を伴ったり、意識がぼんやりしているとき。
- 頭を打ったあと嘔吐し、意識もぼんやりしているとき。
- 頭を打ったあと嘔吐を繰り返しているとき。

## 注意しましょう

- 吐いたものには、ウイルスや細菌などが大量に混ざっている可能性があります。吐いたものの始末をしたら、よく手を洗いましょう。