

## 4. 下痢をしたとき



下痢は、便とともに大量の水分と塩分を失う状態です。食べたり飲んだりすると、すぐに排便につながるものが多く、非常に体力を消耗します。

### 看病のポイント

- 食欲があれば、基本的に食べるものの制限はありませんが、油の強いもの、繊維質の多いものは避けましょう。
- 母乳はそのまま、ミルクも薄めずにあげましょう。1回に飲む量は少なめにして、回数を多くしましょう。
- 赤ちゃんや小さなお子さんの下痢は、長引くことが多いようです。  
水分補給を最優先にしてください。
- 離乳食は一時的にミルクしかうけつけないこともありますが、食欲があれば、普段どおりでかまいません。
- 乳児であれば、1～2ヶ月前に食べていた物に戻すのも、ひとつの手です。
- 脱水症状だけでなく、塩分、エネルギーの補給にも気をつけましょう。

## こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- 便の中に、血液や粘液が混ざるとき。
- 高熱や嘔吐を繰り返すとき。
- 食欲がなく、水分が十分にとれないとき。
- 腹痛が強く、下痢が1日に何度も続くとき。
- 唇や舌が乾いているとき。

## 注意しましょう

- 下痢は、お腹に入った悪いウイルスや細菌などを体内から早く排出しようとするために起こる症状です。下痢止めなどで排出しようとする働きを止めてしまうと、ウイルスや細菌が腸の中で増えてしまうことで、更に症状が悪くなることがあります。下痢を無理に止めないことも、大事な治療です。
- 下痢をくり返すとおしりがかぶれて赤くなります。時々シャワーで流してあげましょう。
- 冷たいものなど、お腹を刺激するもので水分補給をすることは避けましょう。

