

第105号

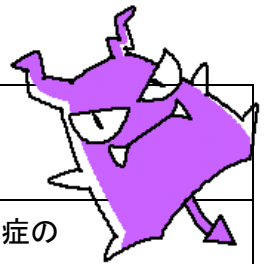
平成21年8月

子育て施設課

電話 0823-25-3144

## ～子どもの便がいつもと違うとき～

下痢とは、便の水分量が増加した状態をいい、結果として便の回数が増えることが多くなる状態をいいます。ただし乳児，特に母乳栄養児は，正常でも一日に5～10回の排便を認めることがあります。機嫌が良く体重増加が良好であれば心配ありません。



下痢	原因	症状と経過
感染性下痢	ウイルス性腸炎 主なもの ①ロタウイルス ②アデノウイルス ③ノロウイルス	嘔吐や水溶性下痢を伴うことが多く脱水症の予防や治療が必要になることがある  ロタウイルスは一般的には冬に流行し，乳幼児に好発する
	細菌性腸炎 主なもの ①病原性大腸菌 ②サルモネラ菌 ③カンピロバクター菌	腹痛，血便を伴うことが多い  病原性大腸菌ではベロ毒産生性を要する場合は溶血性尿毒症症候群の発症に注意が必要
その他の原因による慢性下痢	代表的なもの ①アレルギー ②吸収不全 ③慢性炎症 ④先天性免疫不全	体重増加不良や発達障害などの成長障害を招くことがある 下痢が治りにくい場合，頻回な場合，便に血液や粘液（鼻水のようなねばいもの）が認められる場合，腹痛や発熱，嘔吐を伴う場合，水分が摂れず脱水が心配な場合

**※急性，慢性とも医師に受診する必要があります**

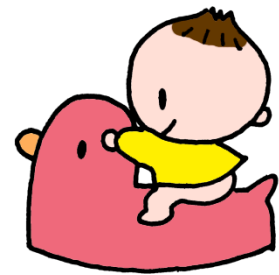
急性下痢症は自然経過で治癒するものが多いですが、急性胃腸炎後の不適切な食事摂取により二次性乳糖不耐症や食物アレルギーを誘発し、下痢が長引くことがあります。また、近年では、ダイエット食品などに含まれる人工甘味料の摂りすぎにも注意が必要です。

**ロペミンなどの下痢止めは、細菌や毒素などの腸内停滞の危険があるため、勝手に判断して与えず医師の指示のもとで慎重に服薬させましょう。**

**医師に受診するときには、できるだけ排便を持参し医師に観便してもらうことが大切です。**

### どのような手当をしたらよいでしょう

- ① 原因がわからない場合は薬だけで様子を見すぎないようにする。
- ② 水分補給を十分にする。
- ③ おしりがただれやすいので清潔にする。
- ④ 保護者は便の後始末と手洗いをきちんと行う。
- ⑤ 診察を受けるときに便の一部を持参する。



### 下痢の時の食事

#### **👉ポイント**

#### **便と同じかたさの食事を目安に**

水分であたえてよいもの

お茶  
野菜スープ  
薄めたジュース  
スポーツドリンク

嘔吐するときには

水分補給（嘔吐しない程度に）

吐き気がとれたら

おもゆ（5分粥）：米50g＋水500cc米粒がとろけるまで炊く  
全がゆ：米50g＋水250ccねっとりするまで炊く  
煮こみうどん：普通よりやわらかく煮る

食欲が出てきたら

白身魚                      おろしリンゴ  
玉子とじ                    ゼリー  
豆腐のみそ汁  
野菜の煮つぶし

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>