

# ★<sup>げり</sup>下痢・<sup>おうと</sup>嘔吐があるときの食事のすすめかた★

急性の下痢では、ダメージをうけた腸の機能が完全に戻るまでに、5～10日くらいかかります。病気の重さや年齢にもよりますが、1週間くらいは食事の内容に気を配る必要があります。体内の水分不足を補うために、こまめな水分補給が必要となります。

水分には、適度な糖分と塩分の両方が入ったものが最適です。(作り方は裏面を見てください)

例)OS-1、ソリタ顆粒水、小児用イオン飲料、イオン飲料など。

◎ただし、イオン飲料は、甘みが強いため、飲み方や量によっては、むし歯や肥満の原因になる可能性があります。症状が良くなったら、中止し、夜寝る前や、水代わりに飲ませるのはやめましょう。

◎嘔吐がある場合は、一度にたくさん飲ませると吐いてしまうので、スプーンやスポイトを使って、少しずつ、何回も(5分おき位で)飲ませてください。

## 乳児の下痢と嘔吐の食事療法

1. いつもより、ミルクと離乳食の量を3分の2くらいに減らし、減った分は水分で補います。

2. 下痢がよくなれば、2～3日かけ徐々に増やし、元に戻します。

★ 水分だけにしても、何度も繰り返して嘔吐している場合には、点滴が必要になることがあります。尿の回数が減る、機嫌が悪い、唇が乾いて赤い、泣いても涙が出ないなどの症状がある時も、早めに受診しましょう。

## 幼児の下痢と嘔吐の食事療法

1. 水分と、“非常に消化の良いもの”(表参照)とします。1回量はいつもの半分以下とし、間を2時間くらいあけます。足りない分は、水分と食事の回数を増やし、1日4～5回食として補います。

2. 嘔吐がなくなったら、食事は“消化の良いもの”(表参照)も与え始めます。量もいつもの半分、3分の2と徐々に増やし、経過がよければ、2～3日かけて元の食事内容に戻します。

★ 食事を“非常に消化の良いもの”に変えても、嘔吐が良くならない時や、下痢の回数が多い時には、脱水のため、点滴が必要なことがありますので、医師に診てもらいましょう。

## 学童の下痢と嘔吐の食事療法

“消化の良いもの”を、1回量をいつもの半分前後にして、間を2時間以上あけて与えます。足りない分は、水分と、食事の回数を1～2回増やすことで補いましょう。

★ 数日以上続く場合や、血便がある場合は、医師に診てもらいましょう。

注意:下痢のなかには、便の中に病原のあるウイルスや細菌が出てきていることがあります。排便の後、食事の前には、手をよく洗いましょう。また、排泄物や吐物で汚れたものは、他のものと分けて洗濯し、日光に十分にさらすか、アイロンを長めにかけましょう。とくに、便に血液が混じり、発熱を伴う下痢では、細菌がたくさんいることが多いので、気をつけ、早めに医師に診てもらいましょう。また、冬場に流行するノロウイルスでは、吐物の中にも大量のウイルスが含まれます。排泄物や吐物の処理の際には、マスクや手袋をし、速やかにペーパータオルなどでおおい、ビニール袋に密閉してから廃棄します。消毒を行う際には、塩素系漂白剤を使用します。吐物のついた床や衣類も汚染されていますので、同様にしてください。感染予防のため、調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、汚物の処理を行った後には、必ず石けんと流水を用いて、手をよく洗いましょう。下痢や嘔吐などの症状がある時には、直接調理することはやめましょう。子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は十分に加熱しましょう。(厚生労働省ホームページより)

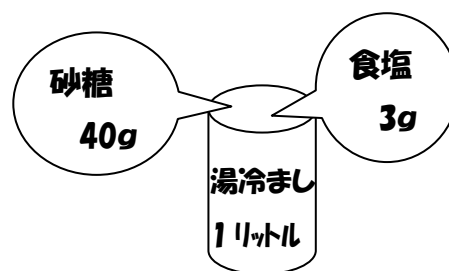
表 材料別の食品と消化の良さ

すすめ方	→				
消化	もっとも良い	非常に良い	良い	ふつう	悪い
適応	消化機能皆無： 絶食後の食事開始 時，離乳準備	消化機能著明低下： 絶食後，幼児のひど い下痢，離乳前期	消化機能低下：手術 後，胃腸疾患，急性期 の病人，離乳中期後期	消化機能不十分： 軽症患者，回復期 患者，幼児	消化機能正常
米	おもゆ，くず湯，水あめ	うらごしかゆ	かゆ	米飯	赤飯，すし，玄米
パン	小麦粉を煮たもの	パンがゆ	オートミール，クラッカー	トースト	菓子パン
麺			煮込みうどん	うどん，マカロニ， スパゲティ	そば，ラーメン
汁	みそ汁のうわずみ	みそ汁（実無し）	クリームスープ，みそ汁		
肉	とりスープ	うらごし	ひき肉	脂肪の少ない（ヒレ 肉，鶏肉，仔牛肉）	脂肪の多い（豚肉，ペ ーコン，ソーセージ）
魚	白身魚のスープ	白身魚すり流し	白身魚，はんぺん	脂肪の少ない （かれい，たい，あじ，ひ らめ，とびうお，すずき）	脂肪の多い （さば，いわし，マグロ， さんま，うなぎ）
卵		半熟卵	固いゆで卵	生卵	すじこ，油で揚げた卵
油・ 乳製品			牛乳，クリーム	チーズ	ラード，牛脂
豆		豆乳	うらごし煮豆	納豆，豆腐，煮豆	あずき，大豆
野菜	野菜スープ	うらごし野菜	軟らかく煮たもの （かぶ，にんじん， 大根，ほうれん草， カリフラワー，キャベツ）	生野菜	繊維の多いもの（ふき， たけのこ，ごぼう，れん こん），香りの強いも の（うど，せり，セロリ， にら，みょうが）
果物		うらごし，果実瓶詰 め	果汁，バナナ，かん づめ，おろしりんご	みかん，りんご， トマト，煮た果実	梨，イチゴ，いちじく， レーズン，干し柿
おやつ			アイスクリーム，プリン， ゼリー，ヨーグルト	ビスケット，カステラ	ドーナツ，ケーキ， かりんとう，せんべい

## かんたん！経口補水液の作り方

湯冷まし又はミネラルウォーター（あまりミネラル分の多くないもの）1リットルに、砂糖40g（上白糖大さじ4と1/2杯）と、食塩3g（小さじ1/2杯）をよく混ぜます。

果汁（レモンやグレープフルーツ）を少量加えると、のみやすくない、カリウムの補給にもなります。



★嘔吐がある場合は、一度にたくさん飲ませると吐いてしまう

ので、スプーンやスポイトを使って、少しずつ、何回も（5分おき位で）飲ませてください。