

# 嘔吐下痢時のケア



東北大学病院 軽症病児・病後児保育室

「星の子ルーム」

## ■ 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は細菌性、ウイルス性があります。ここでは乳幼児では重症化しやすい**ノロウイルス**についてお話しします。

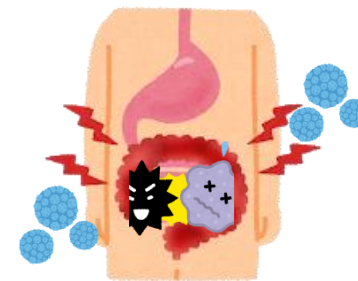
突然発症する嘔吐、それに続く水様便、腹痛、嘔気が特徴的です。なかには嘔吐を伴わず下痢のみの場合もあります。

吐く症状は半日から1日程度で収まります。吐きがおさまった頃下痢の症状がはじまります。

下痢症状は数日続き、徐々に改善していき、病気は回復に向かいます。

ノロウイルスによる胃腸炎は感染力が強く、吐物などの乾燥による空気感染や手についたウイルスからの接触感染などが主です。

他へうつさない、広げないようにするための予防策も大事になってきます。



## 嘔吐時のケア

### ■ 吐いているときはどうすればいいの？

嘔吐の時でも水分補給は大事です。  
まずは経口補水液(OS1 かアクアライト)を使用し脱水予防に努めましょう。

#### 嘔吐直後は避けて、経口補水液 5ccから始めます。

飲めたら 5 分後 10cc、飲めないときは 5 分後また 5ccを飲ませましょう。その後も 5 分おきに 30 分間続けます。  
(5ccはティースプーン 1 杯、ペットボトルのキャップ 1 杯程度が目安)

始めは嫌がるかもしれませんが、少量ずつ始めることで胃に負担をかけず、腸より吸収され、脱水も防ぎ、早く回復します。  
根気よく続けることが回復への近道です。

### ■ 嘔吐がおさまってきたら・・・

嘔吐がおさまっても経口補水液を大量にのませるのは禁物です。再度嘔吐する可能性があります。

嘔吐は半日から 1 日程度でおさまります。  
嘔吐がおさまれば食事を開始しましょう。  
消化の良いもの、柔らかいものと考えがちですが、**食べられる好きなものから始めましょう。**

離乳食の場合は 1 段階前に戻した食事からはじめるといいでしょう。

母乳やミルクは通常通りで構いません。

## 下痢の時のケア

### ■ 下痢が始まったらどうすればいいの？

下痢は細菌やウイルスなどが原因で起こることが多いですが、下痢止めなどで下痢を止めてしまうと、ウイルスや細菌、毒素などがからだの中にとどまり、かえって悪化させてしまうこともあります。下痢を止めるのではなく、失った水分を補うことが大切です。

下痢の時も脱水の予防に心がけましょう。

食欲がない時は経口補水液摂取をお勧めします。

(体重 10 kg未満:350cc以上、体重 10 kg以上:650cc以上)

食欲が出てきたら、通常の食事を開始しましょう。  
ただ炭酸飲料、ジュース、ゼラチンでできたデザートなど糖分の多いもの摂取すると下痢の症状を悪化させることがあります。糖分の多いものは控えましょう。

また下痢がおさまっても便中にウイルスは 10 日間～2 週間残っていると言われていています。下痢がおさまってもオムツ交換時は処理の仕方に注意しましょう。



**\*おうちでケアしても症状が良くならないときはもう一度小児科医に診てもらいましょう。**

## 下痢便・嘔吐物の処理の方法

### ■ 準備する物

- ・ペーパータオル、ティッシュペーパー等
- ・使い捨て手袋
- ・ビニール袋
- ・おしりふき
- ・マスク
- ・塩素系漂白剤(ハイターやブリーチなど)希釈方法は次ページ参照



### ■ 方法

- 1.窓を開けるなど、部屋の換気をよくする。
- 2.指輪や腕時計などを外す。使い捨て手袋、マスクを着用する  
使い捨て手袋がない場合はビニール袋などをかぶせ、直接手で触れないよう工夫する。
- 3.おしりふきなどで便を拭き取る。  
嘔吐物はペーパータオル等で外側から内側にむけて静かにぬぐい取る。(同じ面でこすると汚染を広げてしまうので拭き取り面を折り込みながらぬぐい取る)
- 4.交換したおむつや拭き取ったペーパータオルをビニール袋に入れ、ビニール袋の口はすぐに閉じて処分する。ビニール袋内に塩素系漂白剤をペーパータオルに染み込む程度入れるとよい。
- 5.汚染物がついた床とその周囲を、塩素系漂白剤を染み込ませたペーパータオル等で浸すように拭く
- 6.手袋をはずし、**十分に手洗い**、うがいをする。

### ■ 塩素系漂白剤(ハイター・ブリーチ)の薄め方

5%の塩素系漂白剤 10ml(ペットボトルキャップ約 2 杯)を 500ml のペットボトルに入れ、水を約 500ml 入れて薄める。

これで 0.1%希釈液となる。

0.1%希釈液⇒下利便、吐物の処理時に使用

0.02%希釈液⇒調理器具、トイレのドアノブ、便座、床などの  
日常的な清掃時に使用

\*0.1%をさらに 5 倍に薄めれば 0.02%の希釈液になる。

まずは手洗いで感染予防をしましょう。

