

下痢

● 次の症状を観察

- 38.0℃以上の熱や、くり返しのおう吐をともなう
- 下痢が1日6回以上あり、強い腹痛をともなう
- 白っぽい便、黒い便、血が混じった便が出る
- 機嫌が悪くぐったりしており、水分を飲めない
- おしっこが半日以上出ていない、または、極端に少なく色が濃い
- 唇や口の中がカラカラにかわいている

ひとつでもあてはまる

すぐに受診!

(P29 参照)

便の様子ができるよう、オムツやパンツなどを持って受診しましょう。

- 元気がある
- 水分がしっかりとれる
- おしっこがしっかり出ている



すべてあてはまる

おうちで様子を見て通常の診療時間内に受診

症状が改善しない、悪化するようなら、すぐに受診

家庭での対応と注意点

- 脱水状態になりやすいので、水分摂取は1回量を少なくして回数を多くする。
- 乳児の場合、母乳、ミルクは続けても良い。
- 離乳が進んでいるこどもならば、下痢が治まるまで牛乳は控える。一旦離乳食をやめ、おかゆだけにしても良い。
- かんきつ類の飲み物は刺激が強いので避ける。糖分の多い飲み物は下痢が長引く原因にもなることがあるので注意。
- おうちの人で他に下痢の人はいないか確認。同じものを食べ、似たような症状の人がいれば食中毒の可能性があるので注意。
- 下痢のときはおしりがかぶれやすいため、1日に2~3回は、シャワーや洗面器でおしりを洗い、きちんと水分を乾かす。拭きすぎるとよけい赤くなってしまうので、押さえぶきで水分をとること。ベビーパウダーなどは使用を避ける(パウダーをふき取る刺激でよけいにかぶれが悪化するため)。
- おしりかぶれがひどくなったり、ジクジクした状態が続く場合は医療機関を受診する。

〈下痢のときの食べ物〉

下痢の時は冷たいもの、刺激のつよいもの(辛いもの)、脂肪分の多いもの、繊維の多いものは控えましょう。

おなかによい食品

- おかゆ
- うどん
- いも類(じゃがいも、さといもなど)
- 白身魚(タラ、カレイ、タイ、シラスなど)
- やわらかく煮た野菜(大根、ほうれん草、キャベツ、白菜類)
- 肉(ささみなど)
- 豆腐
- リンゴ、バナナ
- イオン飲料、お茶
- 母乳、粉ミルク



避けたほうがよい食品

- さつまいも
- こんにゃく
- ラーメン
- 菓子パン
- 脂肪の多い魚(イワシ、マグロ、サンマ)
- 繊維の多い野菜(タケノコ、ごぼう、キノコ、海藻)
- 貝、エビ、イカなど
- 生の魚
- 豚肉、ハム、ベーコン
- 豆
- かんきつ類
- 乳製品全般
- 炭酸飲料
- かんきつ系のジュース
- ケーキ
- チョコレート
- スナック菓子
- アイスクリーム



けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内