

胃腸かぜと脱水

子供の胃腸かぜの多くはウイルスが原因で自然に治ります。
口唇や舌、皮膚が乾く・顔色が悪い・機嫌が悪い・元気がない等の脱水のサインが無ければ自宅で様子を見て大丈夫です。

● ウイルスの種類と症状について ●

胃腸かぜの原因にはロタウイルス・ノロウイルス・アデノウイルスなどがありますが、ウイルスの種類によって重症度が決まったり治療が変わるわけではないため、どのウイルスが原因かということはありません。
例えば、ロタウイルスにかかると白色できつい臭いの下痢になることがありますが、これは腸の働きが弱まっているというサインに過ぎないので、他のウイルスにも見られます。

● 嘔吐のある時の水分の与え方 ●

嘔吐を抑えるのに最も有効なのは、胃を空にして嘔吐が鎮まるのを待つことです。この間スプーンなどで少しずつゆっくり、休みなく水分を与えていくと数時間で嘔吐はおさまり自由に飲めるようになります(図)。嘔吐がおさまっていないうちから、“子供が欲しがらるから”とか“十分水分を飲ませないと脱水になるから”と、飲んだり食べたりさせても、繰り返し吐いてしまい逆効果です。あわてずにゆっくりと飲ませていきましょう。

また嘔吐や下痢の時は水分と一緒に塩分も体内から出ていくので、塩分を含まないお茶やジュースなどを与えるのは不適切で、ポカリスエットも塩分濃度が低すぎます。市販の飲料の中では赤ちゃん用のイオン飲料(アクアライト)が最もおすすめです。

イオン飲料

20~30 ml

30分後

嘔吐がなければ

イオン飲料

約50 ml

30分後

嘔吐がなければ

イオン飲料

欲しがらる量

(目安: 100 ml/回)

*スプーンやスポイトなどでゆっくり、少量ずつ、休みなく与える

● 下痢だけなら食事は早めに再開する ●

以前は子供の下痢は重症化しやすく、絶食やおかゆを与えて胃腸を休ませることが大事だとされてきました。しかし衛生状態の改善などにより胃腸かぜが軽症化しているのに、かつてのように絶食・おかゆを勧めることは間違っているという意見が現在では主流です。

実際胃腸かぜの子供を①食事を早くに再開したグループと、②1日絶食にしたグループに分けて検討したところ、嘔吐や下痢の回数には差がなく、①のグループの方が体重の戻りが早く、②のグループより水分補給も少なくすんだという結果が出ました。絶食や低カロリーの食事では“おなかを休ませる”と胃腸の粘膜は萎縮して消化吸収能力が低下し、次の感染を誘発しさらに下痢の悪化を引き起こします。ですから下痢に絶食やおかゆは不必要です。
たしかに食べさせると直後には便の量が増えますが、食べ物の通過する刺激は胃腸の粘膜の働きを正常に保ちます。嘔吐がおさまって下痢だけになった時、元気で食欲もあるようなら次のようにしてみましょう。

- ★食事は再開は早くに行い、半固形食や固形食などそれまで与えられていた食事を下痢の期間中も続ける。(離乳食を前の段階に戻すのは無意味)
- ★24時間以上の絶食は不適切。早期に食事を再開することで、腸粘膜の病変が改善されて下痢の期間が短くなる。
- ★母乳は続ける。
- ★人工乳はそのまま分量を与える。希釈乳は症状の長期化の原因となる。
- ★糖分の負荷が下痢を悪化させることがあるため、糖分の多い炭酸飲料・ジュース・ゼリーなどは控える。

また、下痢はお腹の中で増殖したウイルスを体外に出す意味があるので、強い薬でただ下痢を止めればよいというものではありません。
子供の下痢は大人より長引くことが多いですが、食欲があって元気ならば普通の食事をしながら様子を見るのが一番です。



みずの坂こどもクリニック