

## 下痢

### 家庭でのケア

- ・水分を十分におぎなひましょう  
イオン飲料・市販の経口補水液・麦茶・湯冷ましなどで、ゆっくり水分を補充しましょう。  
一回の量を少なく、回数を多く、口から点滴しているつもりであたえましょう。  
みそ汁・コンソメスープ・麵つゆなどの汁(少し塩分を補充します)を上手に利用しましょう。大人用のイオン飲料は、糖分が多いので少しうすめて。柑橘系のジュース類、乳酸飲料はさけた方が良いでしょう。
- ・便の具合をみて水分や食べ物を調節しましょう  
★水のような便: 子ども用イオン飲料、番茶、麦茶、野菜スープ、みそ汁、おもゆ  
リンゴのすりおろしなど  
★★ドロドロ便: 豆腐、パンがゆ、ベビーせんべい、ウエハース、バナナのうらごし、  
にんじんやかぼちゃの煮つぶしなど  
★★★やわらかい便: おかゆ、うどん、白身魚の煮付け、野菜の煮付け、たまご・  
鶏ささみを加熱して少し調理に用いるなど
- ・下痢が続くとお尻がただれますので、便のたびに洗って、おむつや下着をつけるまえに皮膚をよく乾かしましょう

### 受診のめやす

- ・3日以上熱が続く
- ・血便がある(コーヒーのような色、赤い色)
- ・脱水のおそれがある(下痢をともなう・水分がとれない・ぐったりしている・尿が  
少ない・活気がない)
- ・腹痛が強い
- ・おなかが張っている

### ～受診のときのメモ～

- ①いつから、何回くらいの下痢がみられていますか
- ②便の色、柔らかさ(ドロドロ、水様など)血が混じっていませんか
- ③吐き気や嘔吐はありますか
- ④熱はありますか
- ⑤腹痛はありますか。
- ⑥おなかが張っていませんか
- ⑦水分はとれていますか。尿は減っていませんか
- ⑧活気はどうですか