

## 嘔吐(おうと)

### 家庭でのケア

吐いたあとは、口の周りや衣服を清潔にして、1時間くらいは休ませてから、水分を少しずつ与えてみましょう。

イオン飲料、市販の経口補水液、ゆざましや麦茶などで数口飲んだら15分くらい様子を見て、吐き気がなければ少しの量を何回も飲むようにしましょう。

最初の量は、乳幼児で10～30mlくらいからはじめてみましょう。

水分がある程度とれるようになったら、消化の良い食事をはじめますが、食事がすずまなくても、水分が十分にとれていれば心配ありません。

熱がある時は、下がったタイミングで水分を与えましょう。

### 受診のめやす

- 吐く回数が多い
- 吐いたものに血液が混じる(赤色、コーヒーのような色)
- 吐いたもののほとんどが緑や黄色の液体
- 脱水のおそれがある(ぐったりしている・尿が少ない・活気がない)
- 下痢、熱がある

### ～受診のときのメモ～

- ①いつから、何回くらい吐いていますか
- ②どのようなものを吐きましたか、色はどうですか、血が混じっていませんか
- ③食べたもので気になるものはありますか
- ④熱はありますか
- ⑤下痢・腹痛や咳、頭痛はありますか

