

子どもの下痢について

もてぎこどもクリニック

茂木 洋一 先生

下痢症は、2週間以内の急性下痢症とそれ以上続く慢性下痢症に分けられ、さらに急性下痢症には、感染性下痢症と非感染性下痢症があります。子どもの感染性下痢症の多くはウイルス性胃腸炎であり、主な原因ウイルスとしては、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。

下痢のときは、脱水にならないよう注意しましょう。母乳栄養の場合は、そのまま母乳を続けてください。人工乳(ミルク)の場合、下痢がひどいときは1/2~2/3程度に薄めることが勧められていましたが、最近は薄める必要はないとの考えもあります。脱水の予防・治療には、経口補液(ORS)が効果的です。ORSには少量の電解質(塩分など)や糖分が含まれていて、失われた塩分や水分を効率よく吸収できるように調整されています。医院で処方されるソリターT 顆粒2号・3号や、市販のOS-1、アクアライトORS、アクアサーナORSなどがあります。家庭で自家製ORS(水1リットルに塩3グラム、砂糖40グラム)を作ることもできます。嘔吐している場合は、少量頻回に飲ませてください。

下痢のときに勧められる食事としては、野菜スープ、おかゆ、煮込んだうどん、トースト(何もつけない)、すりおろしたリンゴ、バナナ、ゆでたジャガイモなどがあり、避けた方が良いものとしては、油分の多いもの、繊維質の多いもの、甘いもの、冷たいもの、かんきつ類などが挙げられます。ただし、最近では下痢が軽症化したこともあり、厳しい食事療法は必要なく、水分補給の後は早めに普通食を始めることを勧める場合もあります。

唇や舌が乾いている、尿が半日以上出ない、元気が無くぐったりしている、顔色が悪いなどの症状が見られたら脱水の可能性があるので、早めに医療機関を受診してください。

また、周りにうつさないために、トイレの後やオムツを替えた後などは十分手洗いをしてください。