



3月になり、インフルエンザの流行は落ち着いてきましたが、胃腸風邪が流行だしてきました。そこで、今回は胃腸風邪のときの対応についてお話しします。

毎年、冬から春にかけてウイルス性の胃腸炎が流行します。ウイルスによって症状も多少変わりますが、嘔吐と下痢、発熱といった症状がどれにもみられます。とくに嘔吐には悩まされます。薬をあげようにも吐いてしまいますし、脱水も心配。とって水分をあげればあげるほど吐いてしまう。以前は嘔吐するとすぐにも点滴をして治そうという方法が多かったのですが、点滴は挿入時の苦痛や拘束時間が長いこともあり、最近では口からの水分補給に、吸収のいい栄養剤をもちいる経口補液がすすめられています。

吐いているのになぜ飲めるのか、嘔吐時の水分補給のコツ

- ★口にする量は、ほんの一口ずつとする。小さじ 1 杯程度が目安です（5ml 程度であれば、胃が相当に攣縮していない限り、吐く事はありません）
- ★決してお子さんにコップを持たせてのませないこと。ゴクゴクッと飲んで吐いてしまいます。
- ★1-2 分間隔でこまめに続ける。

おなかの動きが悪いから吐いてしまうのですから、胃袋に水分をためれば吐いてしまいます。少量ずつならば胃袋にたまらず、下に流れていくことが期待できます。こうして少しずつからだに吸収されれば、吐き気もおさまってくるのです。最初は水分・食物が胃に溜まると嘔吐する事

が多く、嘔気があっても水分を胃の中に貯留させないようにゆっくり少量ずつ頻回に与えると、少しずつ小腸へ達し吸収されます。たとえ、一部の液を吐いても大部分は小腸に達して吸収されている事が多いのです。ウイルス性の胃腸炎の場合、数時間-半日で嘔吐はおさまる事が多いので、その間に脱水にならないことが重要です。

飲ませるものは、経口補液が最良ですが（ドラッグストアや薬局で売っています）、夜中に吐き出したら手にはいらぬこともあるでしょう。お茶やお水でも最初はかまわないですが、その場合でも砂糖をとかして甘みをつけてください。糖分があるほうが腸での吸収がいいことが研究でわかっています。糖分がお子さんの栄養にもなります。牛乳は吐いてしまうことが多いのでやめましょう。

汗の成分を元に作られたスポーツドリンクは液の成分が薄いので、嘔吐や下痢時の水分補給としては、最適ではありません。

乳児の場合スプーンやスポイドで、吐いてもまた飲ませるくらいの丁寧さが必要です。同じものでは飽きるので、おつゆ（みそ汁の上澄み、コンソメスープなど）や、リンゴジュースを少し薄めたものなどを交互に飲ませます。下痢はしていてもかまいません。下痢はウイルスを外に出してくれているので無理には止めなくても次第に治っていきます。

元気がなくぐったりしている、肌の張りが無い、おしっこが出ていない、唇や口の中の乾燥は脱水の症状です。

1-2 時間は水分をこまめに与え、これで吐かなければゴクゴク飲ませてみます。ときどき、吐くのが怖いから水分をあげなかったというお母さんがいらっしゃいます。たしかにどンドン吐いているときは与えにくいものです。少し治まってからでもいいですから、ぜひとも水分摂取は試みてください。