



お腹の風邪症状としての下痢を治してくれる薬はありません。安静にすることと水分・糖分・塩分を上手に摂取することが一番の治療です。

対応方法

1. こまめに水分を摂る。母乳やミルクは継続しても大丈夫（むしろ推奨）。
「市販の経口補水液」「100%リンゴ果汁を半分に薄めたもの」がオススメ！
★柑橘系果汁は非推奨。炭酸もNGです。
一度にたくさん飲むとお腹がびっくりしてしまいます。小さじ1杯を数分ごとに飲ませるくらいからスタートして徐々に増やしましょう。
2. 急性期には脂っこいものは避けましょう。
水分が十分に取れていれば食事が取れなくても大丈夫。



3. 感染拡大防止も大切。
▶「感染拡大防止について」

胃腸炎の多くはウイルス性です。感染力が強く保護者や兄弟などにうつってしまうことは多いです。感染が拡大すると家族みんなが不調となってしまう大変です。胃腸炎のウイルスにはアルコール消毒が無効のものもいますので【流水で石鹼を使って手を洗う】ことが大切です。吐物や下痢便を処理するときは使い捨てのビニール手袋+ゴミ袋の利用で直接触れないようにしましょう。

4. 症状が落ち着いて元気が出てきたら食事再開です。食事は普段通りで大丈夫。
ミルクを薄める必要もありません。（小児急性胃腸炎診療ガイドライン2017年版より）

脱水の合図 ★これらの症状があったら早めに受診しましょう。

1. 多量の水様便/下痢便が頻回に出てしまう。
2. おしっこの量が減っていたり、尿の色が濃くなっている。
3. 皮膚や口唇が乾燥してカサカサしていたり、皮膚に張りがない。
4. 泣いても涙が出ない・眼がくぼんでいる。
5. 嘔吐や高熱も合併しており水分を取るのもツラそうにしている。

緊急受診の目安 ★これらの症状が一つでもあったらすぐに受診を！

1. 顔色が悪かったり、呼吸も荒くなっている
2. 反応が悪くぼーっとしている
3. 多量の血便を伴う
4. 激しい腹痛を伴う



脱水が進行してしまうと時に重篤な状態になってしまいますので、判断に迷うときは遠慮せずに早めの受診を心がけましょう。



LINEでも
情報発信中

