

## ホームケア ③嘔吐・吐き気

子どもたちはお腹が未熟で吐きやすいです。赤ちゃんがゲップと一緒に母乳やミルクを吐いてしまうことは皆さんも経験があると思います。お腹の調子が悪い以外にも咳や喘息の症状が続くことで吐いてしまうこともあります。

ここではお腹の不調に伴う嘔吐の対処法を書きます。

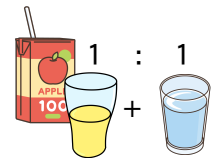
### 対応方法

1. 吐き始めは様子を見ましょう（30～60分くらい）。吐き気がおさまってきたら水分（経口補水液や、リンゴ果汁を半分に薄めたもの等がおすすめ）を5～10分おきに1口ずつ与えて徐々に増やしていきましょう。

※母乳やミルクも普段より少なめから始めましょう。

ミルクは薄める必要はありません。

2. 固形物は急いで再開する必要はありません。吐き気が残っているようならば無理は厳禁。水分がしっかり取れていれば1-2日は食べなくても大丈夫です。
3. 吐き気止めのお薬をお持ちの場合は投与して30分ほどしてから、水分摂取を始めましょう。



### 「吐物処理について」

急性の嘔吐症や下痢症の多くはウイルス性です。吐いた物の中には大量のウイルスが潜んでいます。直接触れてしまうと感染拡大して保護者や兄弟にうつってしまいますので使い捨てのビニール手袋やゴミ袋を使って処理しましょう。ノロウイルスではアルコール消毒は無効です。可能なら次亜塩素酸（ミルトンやハイター等）。

手洗いは石鹼＋流水を使ってウイルスを洗い流しましょう。

### 再診の目安

1. 2～3日経っても嘔吐・吐き気がおさまらない。
2. おしっこの量が減ったり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. 下痢や高熱も合併しており飲水がうまく出来ない。



### 緊急受診の目安

1. 吐物が緑色（腸閉塞による胆汁混入の可能性があるため）
2. 10-20分間隔でお腹を痛がるand/or血便（腸重積の恐れがあるため）
3. ぐったりして視線が合わない、ぼーっとして呼びかけに反応がない



LINEでも  
情報発信中