**嘔吐あるいは下痢がある時の食事について（小児）**

はじめに、子供の様子をよく観察して下さい。

元気はどうか。尿の量は少なくないか、色はいつもより濃くないか。嘔吐、下痢の回数は。吐物、便に血液が混じっていないか。便が白くないかどうかなどです。

次に脱水に注意しましょう。

機嫌がよく水分が十分に取れていれば、心配のない事が多いものですが、脱水状態の程度によっては、点滴、入院が必要となる場合もありますので十分な注意が必要です。

小児では体重の７～８割が水分（成人では、６割）です。このため、嘔吐あるいは、下痢が続くと容易に体内の水分が不足して脱水状態になります。

脱水状態になると不機嫌で次第に食欲もなくなり、そのうちに水分も欲しがらなくなります。皮膚や口の中は乾燥し、尿の量が減るためトイレの回数、オムツの濡れが少なくなり、さらにひどくなると意識までおかしくなり、ついには命が危うくなることさえあります。

栄養不足も心配でしょうが、短期間（例えば一週間位）ほとんど何も食べられなくてもすぐに重大な栄養障害をきたす事はありません。しかし、脱水状態には、容易になってしまいますので注意が必要です。

このため、もっとも大切なのは、水分の補給です。わずかな甘味や塩味がある野菜スープ、おすまし、イオン飲料などが最適です。タンパク質、糖質、脂質を多く含む牛乳、ジュース（特に柑橘系）、炭酸飲料などは避けましょう。イオン飲料もいろいろなものがありますが、この場合は、甘味の強いものや塩分の少ししか含まれていないものではなく、オーエスワンなどが適当でしょう。嘔吐の激しい小児には、オーエスワンゼリーが飲みやすいと思われます。

一度にたくさん飲ませず、スプーン一杯位から始めて根気よく頻回に飲ませてください。一回の量を少しずつ増やしていきます。食物は、いつも位の水分摂取量にしても吐かなくなってからお粥など消化のよいものを少しずつあげてください。子供が欲しがっても一度にたくさん食べさせたり、揚げ物、スナック菓子などはあげないでください。

離乳食を食べている場合は、吐かなくなってから一段階前に戻して再開してください。ミルク（母乳）だけの赤ちゃんも同様に少しずつ飲ませ、いつもの量に段階的に戻してください。

あさひクリニック

院長　稲葉　治樹