**嘔吐あるいは下痢の食事について**

嘔吐あるいは下痢があると体内の水分が不足してしまいます。（脱水症状といいます）脱水症状になると次第に食欲もなくなり、そのうち水分も欲しくなくなります。

皮膚や口の中は乾燥し、尿の量が減る為トイレの回数が少なくなり、更にひどくなると意識までおかしくなり、さらには命が危うくなることさえあります。

栄養状態も心配でしょうが短期間（例えば１週間位）ほとんど何も食べられなくても重大な栄養障害をきたすことは考えられません。しかし水分の摂取を怠ると、早期に脱水症状になります。

最も大切なのは水分補給です。イオン飲料、野菜スープ、おすましなどが適当です。たんぱく質、脂質、糖質を多く含む乳製品（牛乳、アイスクリーム）や濃いジュース（１００％オレンジなど）炭酸飲料、アルコール、刺激物（カレー、キムチなど）などの摂取は避けましょう。

**あさひクリニック**

**院長　稲葉　治樹**