



## ひんぱんに吐くとき

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内  
ふなばし健康ダイヤル24(36ページ参照) ☎0120-2784-37

吐いたものが気管に入らないように、お子さんの体を横向きに寝かせましょう。

吐き気がおさまった後、水分や食事がとれ、下痢・発熱がなければ、様子を見て通常の診療時間内に受診しましょう。

**ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。**

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

- 吐いたものに血液や黄色・緑色の液体が混じっている。
- おう吐と下痢を同時に何度も繰り返している。
- 10～30分おき位に腹痛を繰り返している。
- ウンチに血が混じっている。
- けいれん（ひきつけ）を伴ったり、意識がぼんやりしている。
- 強く頭を打った後、ひどく頭を痛がっている。



### ワンポイントアドバイス



飲食を控えましょう。

吐き気が強いときの飲食は、かえって吐くので2～3時間空けましょう。



おう吐の間隔が空いたら、水分を少しずつ与えましょう。

吐き気が落ち着いてきたら、水分（経口補水液※が望ましいが、乳幼児用イオン飲料水※でもよい）を、スプーンやペットボトルのふたを使ってあげてください。1回5mlくらいから始めて5分おきにあげてください。本人が欲しがるままに与えるとおう吐を誘発することがあるので、根気強く「ちびちび」飲ませ、徐々に量を増やすのがコツです。与える量の目安は体重10kgのお子さんで3～4時間の間に500ml程度です。



初期は、固形物、牛乳・乳製品、炭酸飲料、みかん等の柑橘類は避けましょう。

水分をある程度とっても吐かないようなら、乳児なら母乳・ミルクを、離乳期以降なら炭水化物（おかゆ、ごはん、うどんなど）を少量ずつ開始してください。

※経口補水液・乳幼児用イオン飲料水は、薬局やドラッグストアなどで購入できます。