



下痢をしたとき

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

いつもと違うウンチをしたときは、よく観察してください。

水分や食事がとれ、熱もなく機嫌も良ければ、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。

- 高熱を繰り返しおう吐がある。
- ひどくお腹を痛がる。
- 下痢が1日6回以上ある。
- ウンチに血が混じっている。海苔のような黒っぽいウンチが出る。(写真を撮って受診の際に医師に見せてください。)
- 機嫌が悪く、水分をほとんどとらない。
- オシッコの量が極端に少ない。



ワンポイントアドバイス

下痢の回数とウンチの状態をチェックしましょう。

発熱、発疹の有無を見ましょう。

こまめに水分を与えましょう。

下痢の際は脱水にならないように、経口補水液※を用いて少量ずつ頻回に与える必要があります。(与える量の目安はP14参照) その後も下痢が続く場合は、下痢のつど100ml程度を与えてください。下痢の際は水分だけでなく塩分も失われるので、塩分の入っていない水分(湯ざまし、麦茶など)を多量に与えると、血液の塩分濃度が低下する危険があるので注意しましょう。下痢がある程度落ち着いたら、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。長期間の絶食は、エネルギー不足をきたします。



以下は、脱水を生じている場合の症状です。これらの症状が出現していないか十分に注意してください。

- 唇や舌が乾いている。
- 顔色が悪い。
- 皮ふの張りがなく、しわしわしている。
- 眼球が落ちくぼんで、目がトロンとしている。
- オシッコの量が少なく、色が濃い。



お腹を冷やさないようにしましょう。

※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。