

嘔吐下痢・脱水症の食事療法

おう吐のある最初は2～4時間くらい絶食にしてもよいです。

最初のころは、胃を空にしてスプーンなどで少しずつ水分補給をします。

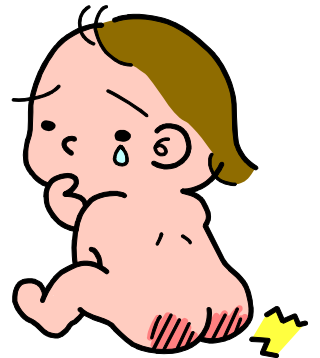
脱水防止の水分の補給は次のようなイオン水のようなものがよいでしょう。



家庭での作り方(ゆざましをベースに)	市販されているもの
砂糖 小さじ1杯 食塩 耳かき1杯 湯冷まし 200cc レモン汁数滴またはオレンジジュース数滴あるいは りんご汁 小さじ4～5杯などで味付けする。	① OS-1(大塚製薬) —スポーツドリンクより適切な電解質を含み、下痢・嘔吐・発熱時の経口補水イオン飲料で、最近よく飲用されるようになった。(最近 は薬局でも発売されてます。) ② その他、アクアライト (和光堂)—りんご味、 アクアバランス (森永)—オレンジ味などがあります。

水分補給の仕方

- 水分の補給は乳児では15cc、1才以上では30ccくらいを目安に、**20分おきくらいで1、2時間**与えます。
本人が飲みたがらなければ無理に飲ませなくても良いでしょう。
- おう吐がなければ、**10～20cc** ずつ増量し、**6～12時間後**くらいから**流動食、重湯(おかゆ)やにんじんスープ、にんじん粥**などを与えます。
- おう吐がほぼおさまった後は、少しずつ年令に応じて消化のよいものを1～2日間与えて普通食にします。嘔吐があれば少し間をあけてからもう一度同じように与えて下さい。



嘔吐・下痢の食事療法

- ① **下痢、おう吐の薬は食間の空腹時に服用**して下さい。
- ② 食事の内容は下記のようなものを**1、2日間**与えて胃腸に負担のかからないようにします。
- ③ 次第に食欲があがり、下痢の程度が軽ければ、**普通食**を与えます。
- ④ 下痢が3、4日続くようでも、**機嫌がよければ少しずつ普通の食事内容**に戻して良いでしょう。
腹八分目を目標に欲しがるだけ与えて下さい。
- ⑤ **母乳を飲んでいる乳児は母乳をそのまま続けて下さい。**
人工乳の乳児はそのままの濃度か2/3にうすめて与えて下さい。
- ⑥ **乳児で下痢が長引くときは下記のような治療用のミルク**に一時変更するのも一つ方法です。
例)ラクトレス(明治)、大豆乳のソーヤミール(明治)、ボンラクト(和光堂)など。

嘔吐下痢のときに食べていいもの

- おかゆ、やわらかく煮たうどん、食パン、うすいみそ汁、じゃがいも、やわらかく煮た野菜、カボチャ、にんじん、大根。にんじんかゆ、野菜スープ、すり豆腐、白身の煮魚(タイ、カレイ、タラ、ひらめ)のすりつぶしたもの。スープ、ベビー用塩せんべい、プリン、乳ボーロ、ウエハース など。



- **くだもの**ではリンゴ、バナナ、白桃。

- 重湯は2、3日かけ3分、5分、7分、全粥と濃度をあげる。

※おかゆなどに、梅干し、かつお節に醤油をかけたものをのせると食欲がでます。

食事の例

- (1) **野菜スープ**:じゃがいも、にんじん、トマトなどを煮くずれしない程度に煮て、ごく薄い塩味をつけ、汁の部分だけを用いる。
- (2) **人参スープ**:人参 500g に食塩 3g を加えて 2 時間煮て裏ごしし、水を加えて 1L にする。
- (3) **おもゆ** (5 分粥):米 50g+水 500ml 米粒がとろけるまで
- (4) **全粥**:米 100g+水 500ml ねっとりするまで炊く。又は、炊きあがりご飯 1 と水 1 を同様に炊く。
- (5) **くずゆ**:片栗粉 4g+砂糖 6g+水 100ml ゆっくりかきまぜながら加熱する。
- (6) **煮込みうどん**:ふつうよりもやわらかく煮る。
- (7) **つぶしじゃがいも**:煮くずれするまで煮てスプーンでつぶす。

嘔吐下痢のときに食しない方がよいもの

- **冷たいもの、刺激の強いもの**。(清涼飲料水、アイスクリーム、ヨーグルト

牛乳、コーヒー、香辛料、紅茶、緑茶)

- 脂肪の多いもの。(揚げ物、バター、**脂肪の多い魚、肉、卵(生卵)、すし、中華めん。**)

- 繊維の多いもの。(さつまいも、ごぼう、わらび、ぜんまい、海藻、菜っば、豆類、ほうれん草、玄米、こんにやくなど)

- 砂糖分(ケーキ、カステラ、市販のジュース、果物、菓子、炭酸飲料、オレンジ果汁)など。

- 果物では**柑橘類**(ミカン、オレンジ)、**梨**、**イチゴ**、パイナップル、すいか、イチジク、干した果物。

- そのほか **海藻類**、漬け物、塩辛、貝類、佃煮、かまぼこ。

