

保健福祉学部 看護学科 教授 永谷 智恵

症状②「下痢をした」

子どもや赤ちゃんの便は、月齢が低いほど軟らかく回数が多いです。

特に母乳を飲んでいる赤ちゃんの便は、水っぽくベタベタで少し酸臭があり、1日に数回出ることは普通で、心配はいりません。

離乳食が始まると食品によつて便がゆるくなることもあります。子どもは一般的に消化吸収力が弱いで、多少便がゆるく回数が多くても、いつもと同じく機嫌が良く食欲があれば気にしなくても良いでしょう。

▼病院受診が必要なもの

子どもの下痢で心配なのが、これからの寒い時期から春先まで流行するロタウイルスによる腸炎です。白っぽい下痢で回数が多く重症化しやすいのが特徴です。白っぽい便が出たときは、脱水になる前に早めに受診しましょう。

また、非常に感染力が強く保育園や家庭内でも周りの子どもに感染します。おむつを取り替えたときは、しっかりと手洗いし、おむつは個別にビニール袋に入れるなど、感染が広がらないように注意しましょう。

▼お尻の手当てと水分補給

下痢の便はいつもの便と違って皮膚への刺激が強いです。便が出たことに気付かずにいると、すぐにお尻が赤くなり、時には皮膚がむけることもあります。痛がるのでお尻拭きなどでこすらずに、ぬるま湯で洗います。おむつが刺激が少なく回復が早いです。



▲柔らかいガーゼで押すように洗うかシャワーなどを使うと洗いやすい



▲おむつをお尻の下に敷き置き容器などでぬるめの湯をかけて洗う

水分はいつも通り欲しいだけ飲ませてください。ベビー用のイオン水や湯冷まし、薄めたりんごジュースなどもお勧めです。

症状③「吐いた」

年齢が低いほど子どもは吐きやすく、特に赤ちゃんの胃は洋ナシ形で胃の入り口の締りがゆるいため、哺乳後のゲップのときや抱き上げた瞬間、寝ているときでもコップと吐くことはよくあることです。機嫌が良く体重が増えていれば心配はいりません。

▼病院受診が必要なもの

哺乳後に急に噴水状に吐く、タラタラと吐き続ける、吐く回数がだんだん多くな

り機嫌が悪い場合は、胃や腸の病気以外に脳炎、髄膜炎なども考えられます。

また、子どもは吐き続けると、口から水分が取れず容易に脱水に陥ってしまいます。吐き気が続いているときや、尿の回数が少ない(取り替えたおむつが軽い)などの症状があるときは危険信号ですので、早めの受診が必要です。

▼寝かせ方と水分補給

吐き気が続いているときは、吐いたもので窒息する危険があります。寝かせるときは横向きに寝かせましょう。また、吐き気のあるときは横になるのを嫌がりますので、落ち着くまで縦抱きで抱っこして寝かせるかタオルや布団などで体を高めにして寝かせると良いでしょう。

水分は吐き気がおさまってから、少しずつゆっくりと与えます。下痢のときと同様にベビー用のイオン水や湯冷まし、番茶などがお勧めですが、飲んだ後にまた吐き気が出ることもあるので無理しないようにしましょう。

大学図書館へようこそ!

病気療養中の食事、嘔吐・飲み込む力が衰えたお年寄りのための食事、赤ちゃんの離乳食、スポーツをする中高生のための献立など、家庭のなかでも食事への配慮が必要なことがありますよね。

大学図書館分館には「特殊栄養学」「病態栄養学」「スポーツ栄養」などの棚に、さまざまなタイプの食事を家庭向けにわかりやすく解説・紹介した図書がたくさんあります。食べることをさらに楽しく。大切な食事のために大学図書館の本をお役立てください。



大学図書館にはこんな本があります

～～図書館員のおすすめ図書～～

- 『毎日おいしい 高血圧の減塩レシピ』 富野康日己 成美堂出版
- 『ボケない介護食。しかも、美味しい』 村上祥子 ブックマン社
- 『マラソンで勝つ食事! スポーツ勝負メシ』 白鳥早奈英 自由国民社

●問い合わせ 名寄市立大学図書館 ☎01654②4199 (本館:内線3114 分館:内線2200)