



嘔吐を繰り返すとき



・子どもの繰り返す嘔吐の原因のほとんどはウイルス感染によるものです。有名なノロウイルスやロタウイルス以外にも嘔吐を引き起こすウイルスにはたくさんの種類があります。

・吐き気止めの薬(座薬、飲み薬)には解熱剤ほどの有効性は証明されていません。嘔吐を繰り返すときのみ使用してください。徐々に嘔吐の間隔が空いてくるようであれば、下記の経口補水療法で点滴を回避できることがほとんどです。

・嘔吐をして短時間ですぐに脱水になることはありません。
嘔吐から30分～1時間経過したら、脱水を予防するために水分の摂取を開始しましょう。1歳未満の乳児ではスプーンやスポイトで、幼児ではスプーンかコップで、最初は5mL程度の水分を与えて5～10分待って嘔吐がなければ少しずつ間隔を短くしていきます。

塩 + **水** + **糖**

<経口補水療法におすすめ飲みもの>

- ① OS-1 (オーエスワン)、② お味噌汁の上澄み (2～3倍に希釈したもの)、③ アクアライト、④ スポーツドリンク、⑤ スープ、お吸い物

糖分が多すぎる飲み物 (果物ジュースなど) は腸からの吸収が悪く下痢の悪化にもなるので避けましょう。

母乳は止めなくて大丈夫です。ミルクも希釈する必要はありません。

嘔吐が治まってきたら、年齢相当の普通の食事を開始して大丈夫です。

<こんなときは受診してください！>

- ・呼びかけに対して反応が悪い、ボーッとしている。
- ・明らかにぐったりして顔色が悪い。
- ・1時間に数回の嘔吐が続いている。
- ・嘔吐物が緑色の液体になっている。
- ・黒色便、血便 (イチゴゼリー状) が出ている。
- ・強い腹痛があるとき。



2025年12月1日

ぱんだキッズファミリークリニック

院長 底田