



下痢について

川崎市病児保育施設
エンゼル川崎
エンゼル中原
エンゼル宮前
エンゼル麻生

子どもによくみられる症状の一つに下痢があります。下痢とは、水様または泥状の便で、排便回数の多い状態をいいます。下痢になる原因は感染性胃腸炎（風邪・ノロウイルス・ロタウイルスなど）とそうでないもの（冷たい食べ物の食べ過ぎ・アレルギー・抗生剤の内服など）があります。子どもは大人に比べてウイルスや菌に対する抵抗力が弱く、消化機能も未熟なため下痢になりやすいので、今回のすくすくでは下痢についてお知らせします。

観察のポイント～受診の際に伝えること～

- ・便の硬さ（水っぽい、形の有無）、色、血液・粘液の有無、におい、回数、量
- ・尿は出ているか
- ・水分は取れているか
- ・子どもの様子（活気の有無、ボーっとしている、不機嫌、あやしても笑わないなど）
- ・その他の症状（発熱、嘔吐、腹痛、食欲の有無、体重減少、おしりのただれなど）
- ・原因となるもの（下痢になる前の食事内容や量、服用薬剤の有無、既往歴、生活状況や習慣など）



脱水予防と注意点

嘔吐がなければ、脱水予防のために水分摂取することが必要です。飲み物によって腸の運動を活発にしてしまう場合もあるため、下痢の時は気をつけましょう。

【少量ずつ摂取するもの】

- ・白湯
- ・薄めのお茶
- ・イオン飲料
- ・ミルクは少量で回数を増やす



【避けた方がよいもの】

- ・牛乳
- ・乳酸飲料
- ・糖分の多いジュース
- ・カフェイン
- ・炭酸飲料



皮膚トラブル

尿や便でおむつが汚れている状態が続くと、皮膚を刺激し赤くなったりただれたりします。おしりの皮膚トラブルのケアは皮膚を清潔に保つことが大事です。排便のたびにこまめにオムツを交換するのはもちろん大事ですが、頻回に拭くことで皮膚を傷めてしまうことになります。

エンゼルではボトルに入れたぬるま湯で洗った後、水分をやさしく抑えるように拭き取っています。また、皮膚トラブルがなかなか良くならない時は、受診することをおすすめします。



感染防止

感染性胃腸炎では、便の中のウイルスや細菌が感染源となります。

【おむつ交換】

- ・手袋を着用してのおむつ交換が望ましいでしょう。



【トイレ】

- ・ウイルスや菌の飛び散りを防ぐため、排泄後はトイレのフタを閉めてから流します。
- ・手で触れる場所や床は市販のキッチン用漂白剤（次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤）を水で薄めた液*で拭いて消毒しましょう。*水1ℓに対してペットボトルのキャップ1杯（0.02%液）

【洗濯】

- ・塩素系漂白剤で消毒してから洗濯するか、熱湯（85℃1分）による消毒をして他の家族が感染しないように処理しましょう。

【手洗い】

- ・処理後の手洗いを丁寧にしましょう。

