

## (4) 下痢をした



### ワンポイントアドバイス



#### いつもの便との違いをよく観察しましょう

下痢便の回数や状態(におい・血便・どろどろの便・水様便など)、おしっこの回数などをメモしましょう。診断に大変役立ちます。また、発熱やおう吐、腹痛、発疹があるかなど、よく観察しましょう。

#### ひどいときには、水分を少しずつあげましょう

下痢が続くと脱水症になりますので、小児用イオン飲料やお茶などを少しずつあげてください。冷たいジュース(特に柑橘類)などはあげないでください。

#### 食事は回復してきたらあげましょう

下痢が落ち着いてきたら、消化のよいもの(おかゆやうどん、野菜スープなど)をあげるようにしましょう。

### 症状に応じた対処法

- 下痢が数回で止まり、元気があって、食欲がいつもと変わらない
- お腹を痛がることはなく、状態が落ち着いている

様子を見て、昼間の診療時間内に、かかりつけ医などを受診しましょう



- 元気がなく、ぐったりしている
- 激しい腹痛がある
- おう吐を繰り返す
- 血液が混じっている便、白っぽい便、黒っぽい便が出る
- 下痢の回数が多く、大量の水様の便が出る
- おしっこが半日くらい出ない
- 唇や舌が乾いている

「はい」が一つもない

「はい」が一つ以上

夜間休日救急診療所を受診しましょう

