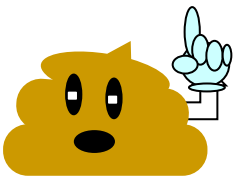
(3)　下痢をしている

下痢とは便の水分量が増加した状態で、結果として便の回数が増えます。急性下痢の場合、腸管感染症（ちょうかんかんせんしょう）によることがほとんどです。なかでも、ウイルス感染によるものが最も多く、ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルス等が重要です。これらは冬から春先に流行し乳幼児に好発し、嘔吐や水様性下痢を伴うことが多く、脱水症の予防や治療が必要になります。その中でもロタウイルス腸炎は、症状が強い傾向があります。細菌性腸炎は食中毒の原因としても重要で、カンピロバクター、サルモネラ、病原性大腸菌が有名です。

感染症以外では、抗菌薬（こうきんやく）の経口投与によっても、軽症の下痢がおこることがあります。下痢をした場合の観察のポイントは、1日の回数、におい（生臭いにおい、すっぱいにおい）、色（茶色、黄色、緑、クリーム色、赤っぽい、黒っぽい）、性状（どろどろ、水様、粘液や血液が混じっている）、嘔吐はあるか、腹痛はあるか、機嫌はどうか、熱はあるかなどです。受診する際は、下痢便したおむつや便はビニール袋に入れ持参するようにしてください。

医療機関救急受診のポイント

（救急外来を受診しましょう）



- 何回も水っぽい便が出る
- 高熱で何回も嘔吐する
- 強くお腹を痛がる
- 血液が混じっている便、のりのような黒っぽい便が出る
- 機嫌が悪く水分をまったく受け付けない
- 半日ぐらいおしっこが出ていない
- まったく水分がとれず、くちびるや舌が乾いている

家庭での対処方法のポイント（Ｑ＆Ａ）

Ｑ１ 下痢をしたらどうするの？

まず、おなかを冷やさないようにします。

下痢がひどい場合は、胃腸を休めるために固形物は与えないでください。

吐き気がなければ、水分は十分に与えましょう。子ども用のイオン飲料やうすいお茶がいいです。牛乳は避けてください。乳児の場合、食欲があれば母乳、ミルクは普段どおり与えてかまいません。

おしりがかぶれやすいので、こまめに洗ってあげましょう。

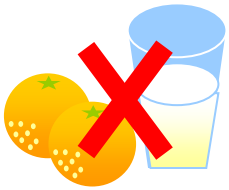
家庭内感染（人から人へうつす）を予防するため、排泄物の処理をした後、手をよく洗ってください。

Ｑ２ どうして下痢を止めないの？

おなかに悪いウィルスや細菌が入ったために下痢になっています。下痢止めにより排出する動きを止めてしまうと、ウイルスや細菌が腸の中で増えるため、さらに症状が悪くなることが多いのです。整腸剤といわれる乳酸菌（にゅうさんきん）製剤などで腸管内の悪い細菌が増えにくい状態にしてあげます。

Ｑ３ どんなものを食べさせたらいいですか？

　できるだけ加熱調理した炭水化物（おかゆ、おじや、うどん等）から与えるようにしてください。オレンジなどの柑橘類、乳製品は与えないでください。油を使ったものや繊維質のもの、脂肪の多いものは避けます。食べ物は一度にたくさん与えず、便の状態をみながら少しずつ与えてください。



この症状によくみられる代表的な病気は？

- 腸管感染症（ちょうかんかんせんしょう）（ウイルス、細菌）
- 誤って、食べ物や飲み物以外の物を口にしてしまった場合
- 食物アレルギー