



「健康コラム」名医が語る・お母さんへの手紙

## 下痢や嘔吐にしよう

今回は、これからみられる嘔吐下痢症(感染性胃腸炎)にまつわる誤解について考えてみましょう。当たり前や思っていることも聞いてみる。間違っていることが医療の世界にはたくさんあります。

**Q 吐いて脱水が心配なので、どんどん飲ませた方がよい??**

**A** 状況にもよりますが、吐いたときに最も大切なことは胃を休ませることです。子どもは吐いてすっきりするとまた欲しがり、飲ませると吐くということを繰り返します。飲んだ物だけ吐くならいいのですが、胃液も一緒に吐いてしまい、酸性アルカリ性のバランスが崩れて次第に吐き気が強くなってしまいます。吐いたあとには、できれば3時間くらい何もあげないのが基本です。

しかし、最近は経口補水療法が有効であると言われています。吐き気が収まったら少量の経口補水液(ORS)等を、頻回に与えることが勧められています。最初はほんの少量(例えばスプーン一杯)から始めて、次第に量を増やしていくという方法です。経口補水液は吸収がいいので、水やイオン飲料より効果的とされています。

**Q 下痢が続き食欲がないので心配だ**

**A** 親御さんたちも下痢の状況によっては食欲がなくなることもおぼろげです。その場合は当たり前で考えるはずですが、子どもには無理にでも食べなさいと言ってしまうことが、子どもには無理にでも食べなさい。下痢が続くのに栄養を考えると無理やり食べさせれば、かえって症状を悪化させる可能性があります。体が食べるのを控えないと信号を出して、わざわざ食欲をなくしているのです。こんなことも、体を守る反応のひとつと考え、みてはどうでしょうか。極端な言い方をすれば、食事は生きていくために必要なものではなく、体を作るためのものです。短期間であれば、水分と糖分と塩分を補給してあげればよいのです。

**Q 水分を飲ませると下痢便が出るので、飲ませない方がよい??**

**A** 水分だけでなく食事を摂らせると下痢をするということは、多く経験します。しかし飲んだり食べたりしたものが、すぐに下痢になることはまずありません。水は下痢は、腸炎によって水分が腸の中にしみ出た溜まることになって起こります。飲まなくても食べなくても、腸の中には多量の水分が出てきているのです。胃に物が入ると肛門が

開く反応によって、溜まっていた水様便が出てくるのです。このことは出る分以上の水分を補わなければならぬという事です。水分を制限することは、逆に脱水症の危険を増すことになりま。このことで、理想的に先ほどの経口補水液、状況によってはイオン飲料等を欲しがるだけ与えるというところが原則です。

**Q 下痢の時には下痢止め、吐くときには吐き気止めが必要??**

**A** テレビのコマーシャルで下痢はすぐ止めなければと思っている人も多いと思います。でもこれは、必ずしも正しくありません。感染性胃腸炎が、その良い例です。細菌やウイルスが体の中に入るのを少なくするために吐き、また入ってしまった場合には早く出すために下痢をすると考えればわかりやすいでしょう。嘔吐も下痢も生体の防御反応なのです。特にO-157が問題となっており、下痢止めを使うと菌の産生する毒性が排泄できず重症化することが確かめられています。状況によって薬を使うか使わないかを考えることが必要ですね。

病気についての誤解は、子どもの症状をかえって悪化させたり、お母さんたちに必要以上のストレスや心配を与えています。病気や対処法についての正しい知識を身に付け、子どもと共に、お母さんもお安心できる方法を考えてみましょう。

小児科専門医 **川村 和久**

仙台市在住。医療法人社団かわむらこどもクリニック(仙台市)院長。日本一の小児科サイトを運営。「お母さんの不安・心配の解消」を開業理念として、様々な子育て支援活動に取り組んでいる。院内報、HP、医療相談、育児サークルなどのユニークな活動が評価され、第1回広報企画賞受賞(NPO HIS研究センター)。生活はっとモーニング(NHK)等で、活動が紹介。仙台小児科医会会長。宮城県小児科医会副会長。日本外来小児科学会理事。http://www.kodomo-clinic.or.jp/