

## 嘔吐時の注意

横浜市小児科医会救急委員会作成

- 乳幼児では寝ている時に嘔吐がある場合、吐いた物が気管に誤飲しないように、顔を横に向けましょう。
- 吐いた物はすぐにかたづけ、感染予防のために家族もよく手洗いをしましょう。
- 衣類をゆるめ、胸やおなかを楽にして休ませましょう。うがいができる時は、口をゆすがせましょう。
- 嘔吐した後は、1 時間程度食物や水分は与えないでください。その後本人がほしがらるようなら少量の水分を頻回に与えましょう。2～3回の嘔吐で落ち着いて、そのまま寝てしまうようなら、無理に水分を与えなくても翌日の受診でよいでしょう。
- 嘔気がある際に与える水分は、水、薄めたお茶、嘔吐・下痢用のイオン飲料（ORS）が良いでしょう。牛乳やジュースは消化が悪いのでやめましょう。落ち着いたら、野菜スープ、コンソメスープ、薄めの味噌汁等を与えてみましょう。食事は無理に与えてはいけません。
- 乳幼児で嘔吐があり、便に血が混じり、時々激しく泣いたり腹痛がある場合には、腸重積という病気が考えられますので、至急小児科を受診してください。

## 脱水症

嘔吐や下痢があり、水分が半日以上取れない場合に怖いのは脱水症です。

以下に示す脱水症の兆候に注意しましょう。

- ぐったりしている。うとうとしてすぐに寝てしまう。
- 舌が乾燥している。
- おなかの皮膚がしわしわになり、おなかがへこみ張りがなくなる。
- 尿が半日以上出ていない。

以上が1つでも見られる時は、すぐに小児科を受診しましょう。