

## こどもの病気「感染性胃腸炎」

突然もどしたり、下痢をしたら、おかあさんはあわてますね。でも、本人はもっとおどろいています。あわてず、まず、お子さんを楽な姿勢にしてあげて、汚したものをかたづけましょう。おう吐や下痢は、体の中の悪いものをだすための、からだの正しい反応です。下痢止めでむりにとめてしまうようなことはしません。治るのが遅くなってしまうことがあります。

- 原因：ロタウイルス、ノロウイルスなどのウイルスによるものと、カンピロバクターや病原性大腸菌、サルモネラなどの細菌によるものがあります。
- 症状：下痢、嘔吐が主な症状です。発熱する場合があります。
- 治療：下痢の原因によって、対応はちがってきます。水分を補うことが大切です。年長の児には、吐気があるとき、吐気止めを出される場合があります。

(治療については、お医者さんの判断によりちがいます。ここには一般的なものを記載しています。)

- 病院に行くタイミング：下痢、嘔吐がひどく、おしっこの量がへってくるなど、脱水の心配があるときは受診しましょう。また、違う病気の場合もあるので、気になることがあれば受診しましょう。
- いつから学校（保育所）にいったいいい？：下痢が治まって、元気になれば大丈夫です。
- おうちでできること：

- 休む・・・無理にねる必要はありませんが、家でゆっくりしていきましょう。
- お風呂・・・下痢がおちついてきたら、かまいません。また、おしりが痛くならないように、まめに、ぬるま湯やシャワーで洗ってあげましょう。
- 清潔・・・嘔吐物や便から感染しますので、ほかのものと別にして洗いましょう。また、家族も手洗いうがいをしっかりしましょう。
- 食べ物・・・水分は、少しずつこまめにとりましょう。イオン飲料がおすすめです。とりあえず、栄養のことは、気にしないでください。食欲がないときに無理にたべさせないで、むしろ、少なめに、消化のよいものにして、おなかを休めてあげましょう。あかちゃんでは、母乳のときは、そのまま続けてかまいません。粉ミルクの場合は、乳糖の入っていないものをすすめられる場合があります。

## 気になる症状「おなかのいたみ」

「おなかいた〜い。」状況にもよりますが、盲腸かも・・・心配になりますよね。おなかが痛くなる病気は、盲腸（虫垂炎）のほか、感染性胃腸炎、腸重積、過敏性腸症候群、急性膵炎などたくさんあります。もちろん、便秘、食べ過ぎによるものの多いですし、心因性によるものもあります。赤ちゃんの場合、なにかわからず、号泣する場合がありますし、うまく伝えられない場合は、体を折り曲げて膝を抱えるようにして、がまんしている場合などがあります。気になるようなら、やはり、受診したほうがよいでしょう。おうちで、安静にしておこうと判断された場合は、生ものやあぶらっこいものをさげ、消化のよいものを食べさせてあげましょう。水分は、少しずつ、何回もとるようにしましょう。便の状態も確認しておいてくださいね。日頃から、排便の様子を知っておくことは、とても大事ですよ。

かぜのときに「熱や痛みを使う薬です。」と屯服でもらっているお薬は、おなかの痛みには効きません。おうちにあっても、使わないでください。おなかが痛くなったときは、暖めたり、さすってあげると効果のあるときがあります。また、手元に浣腸があれば、使用してみてもよいでしょう。