水分の取り方は？

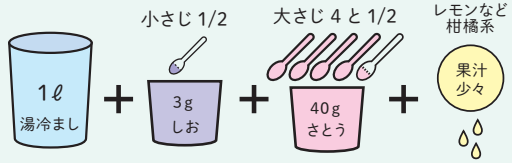
胃腸が弱っている時は、食事よりも水分補給が大切です。たくさん吐いた時は最低 1 ～ 2 時間は飲まずにお腹を休ませましょう。
初めはスプーン1杯程度から始めて、飲んでも吐かなければ5分ごとに少しずつ量を増やしていきます。少量ずつこまめにとるようにし、途中で吐いてしまったら、もう一度スプーン1杯から始めましょう。

飲ませていいものは？

人肌程度にあたためた経口補水液、うどんだしやスープ、乳児の場合はミルクや母乳を少しずつ飲ませてあげましょう。母乳やミルクを薄める必要はありません。糖分を多く含むスポーツドリンクや柑橘系の飲み物・牛乳・炭酸飲料は避けましょう。

経口補水液がなくても

薬局などで市販されている経口補水液は、おうちで作ることもできます。



湯冷ましに、上記を加えてよくかき混ぜてあげましょう。レモンやグレープフルーツなどの柑橘系の果汁を少しだけいれてあげると飲みやすくなります。作り置きせず、その日のうちに飲み切るようにしましょう。

＼知っておきたい／

おうちでできること

吐いたときは…

吐いたものが喉に詰まらないように横に向けて寝かせてあげましょう。
吐き気が治ったら、水分補給からはじめ、消化の良いおかゆやうどんなどの炭水化物を少量ずつ与えましょう。
油の多いものや乳製品は避けましょう。

感染予防のポイント

汚物の処理後だけでなく、調理前や食事などこまめにしっかり手を洗うことが大切です。症状のある人の入浴は最後にし、タオルなども共有しないようにしましょう。

ノロやロタなど、アルコールが効きにくいウイルスでは次亜塩素酸ナトリウム（市販されている塩素系の家庭用漂白剤）による消毒が必要になります。
マスク、手袋を着用して汚物を拭き取ります。下記の消毒液をしみこませた布やペーパータオルで周囲を覆い、ひたすようにして拭き取ったあと、水拭きします。処理したものはビニール袋に入れて捨てましょう。汚れた服やリネンはビニール袋に入れ、消毒液に1時間以上つけてから家族のものとは分けて洗濯するようにしましょう。

■■■消毒液の作り方■■■

ペットボトル 500ml の水に、ペットボトルのキャップ2杯分（10ml）の次亜塩素酸ナトリウム（市販されている塩素系の家庭用漂白剤）を入れる。誤飲しないよう注意し、作り置きせず毎回使い切るようにしましょう。

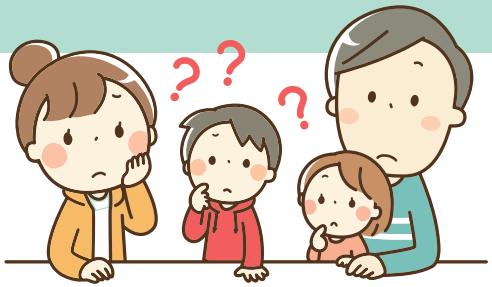
その他症状についてのホームケアリーフレットは、右記QRコードよりダウンロードいただけます。

お問い合わせ
大阪急性期・総合医療センター
TEL：06－6692－1201（代表）
〒558-8558　大阪市住吉区万代東3－1－56

こどもの病気

嘔吐

おうと



大阪府市共同 住吉母子医療センター

小児病棟・小児外来

嘔吐（おうと）

- ☐ 吐いた後、意識がもうろうとしている
- ☐ けいれんしている

はい ↓

119へ連絡

伝えること

- ☐ 住所
- ☐ お子さんの状態
- ☐ 年齢・性別
- ☐ 電話番号

救急車を待っている間

- ☐ 保険証・乳児医療証
- ☐ 母子手帳
- ☐ 財布・鍵・携帯電話
- ☐ 火元の確認
- ☐ お子さんの靴
- ☐ 哺乳瓶・おむつ

いいえ →

- ☐ 水分が取れない
- ☐ おしっこが半日以上出ない
- ☐ 顔色が青白く、くちびるやくちの中が渇いている
- ☐ 元気が無く、ぐったりしている
- ☐ 血の混じった便が出る
- ☐ 吐いたものに血液や緑がかったもの（胆汁）が混じっている

はい ↓

今すぐ！！かかりつけ医または救急外来へ

救急車を迷うときは

救急安心センターおおさか

#7119

または 06-6582-7119

病院を探す

大阪府救急医療情報センター

06-6693-1199

どちらも **24 時間 365 日対応**しています。

いいえ →

- ☐ 吐くのは治ったが、食欲がない
- ☐ おしっこは普段より少なく、色が濃い

はい ↓

当日または、夜間なら翌日にかかりつけ医を受診

夜間受診を迷ったときは

子ども医療電話相談

#8000

または 06-6765-3650

20時～翌朝8時まで対応

自宅で様子観察し、嘔吐が続くならかかりつけ医を受診

- ☐ 下痢や発熱が無く、全身の状態が悪くない
- ☐ 吐くのが治った後、水分が飲める
- ☐ 家族や周囲の人が同じような症状を訴えている

© 2019 Osaka General Medical Center.