

嘔吐のときのホームケア

○まずは、「何も与えないこと」が初期治療

嘔吐している時は、まずは、「何も与えないこと」がとても大切な初期治療となります。

急性胃腸炎の最初の6時間～12時間くらいが最も吐き気が強く、吐き気止めの薬を使っても症状は治まりません。また、吐いている時に吐き気止めの薬を使うと、“吐きたいのに吐けない”ため、かえって苦しい状況を作ることになりますので、使わないほうがいいです。

そして、このような状況のときは、いくら水分を与えても吐いてしまいます。時には、与えた水分よりも多くの吐物を嘔吐することもあります。そのため、嘔吐しているのに水分を与え続けると、嘔吐を誘発して、かえって脱水になることもあります。

脱水症状が心配だと思いますが、まずは、絶飲食（水分も食べ物も与えない）ことがとても大事な初期治療となります。そうすることで胃の中を空にして、胃腸を休めます。そして、嘔吐のピークがおさまるのを待ちます。眠れているお子さんは起こさず様子を見てあげてください。

○水分はどのタイミングで開始する？

絶飲食を開始し、最後の嘔吐から2～3時間経っても吐かないようでしたら、ここで始めて水分を開始してみます。

ここでのポイントは、「少量ずつ、頻回に」です。

嘔吐を何回もしているお子さんは、おそらくとても喉が渇いています。そのため、水分をとてもほしがります。ただ、胃腸はまだ大量の水分を受け付ける状況ではないため、一気にたくさんの水分を飲むと、再び嘔吐してしまいます。そのため、水分は「少量ずつ、頻回に」慎重に開始しましょう。

開始する水分は経口補水液（ORS、OS1など）がおすすめですが、初めのころは飲めるものでしたら、麦茶や水、湯さまし、お茶でも構いません。

まず、5～10cc（小さじ1～2杯）から開始します。同じ量を、10分おきに、2～3回与えてみて、嘔吐がなければ徐々に增量してみてください。

（例 5cc→10cc→20cc という感じ）

50～100mlくらい飲んでも嘔吐をしなければ、ゆっくりと食事も開始してみてもいいでしょう。ただし、お子さんに食欲がなければ、水分をしっかりと与えるだけで十分です。

○経口補水液って？（OS1やORSなど）

経口補水液とは、塩分多め、糖分控えめの組成できた、速やかに脱水症状を改善する飲料水です。点滴と同じ効果があります。脱水は、嘔吐や下痢によって水分が失われるのに生じますが、水分だけではなく多量の塩分を失いますので、塩分の補給もとても大切な治療です。

○何を食べたらいいでしょう？

まずは、炭水化物がいいでしょう。うどん、おかゆ、具なしの塩おむすび、りんごがおすすめです。おすましやみそ汁も塩分がとれていいですね。脂っぽい物、牛乳、酸味のあるフルーツ（みかん、イチゴなど）、お菓子は避けましょう。

○こんなときは救急受診を。

- ・脱水症状（おしっこの量が少ない、涙が出ない、唇がかわいている、機嫌が悪い、ぐったりしている、目が落ちくぼんでいるなど）
- ・緑色の吐物や、血便を認める。
- ・繰り返し強い腹痛を訴える。機嫌の悪さに波がある。
- ・血液まじりの吐物を認める。
- ・嘔吐が1日以上続く。
- ・顔色が悪い状態が続く

