

下痢

下痢は体が
戦っている証！



？ なぜ、下痢になるの？

下痢の主な要因は、感染症による腸の炎症や、食べすぎ・飲みすぎ、冷えなどが考えられます。感染症の中には、子どもがかかりやすい風邪を始め、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス性胃腸炎、咽頭結膜熱（プール熱）などがあります。ウイルス性胃腸炎の完治後も下痢が続いたら、乳糖不耐症の可能性もあるので、小児科を受診してください。ほかにも食物アレルギーが原因で起こる場合もあります。下痢は脱水症を起こしやすいので、こまめに水分補給してください。

観察のポイント

- ・ 下痢はいつから？何回くらい？
- ・ どんな便が出ている？
- ・ 機嫌は悪い？眠れている？
- ・ 水分はとれている？
尿は出ている？
- ・ 下痢以外の症状
（発熱や嘔吐など）はある？

お腹を
痛がる場合は
温めてみて！



下痢

今の状態を確認して 受診の目安を把握しましょう

今すぐ受診！



- ☐ 1日6回以上、水っぽい下痢が続く
- ☐ 水分がとれず口の中が乾き、
半日以上尿が出ていない
- ☐ 血便が出た
- ☐ 排便しても腹痛が続く
- ☐ 下痢のほか、嘔吐もある
- ☐ 呼びかけにも反応せず、ぐったりしている
- ☐ 呼吸が浅く、小鼻がピクピクしている

夜中でも
すぐに病院へ！



診療時間内に受診

- ☐ おむつやパンツからはみ出るほどの大量の下痢
- ☐ 下痢が1週間以上続いている
- ☐ 便がすっぱい臭い、腐った臭いがする
- ☐ 白い便が出た

しばらく おうちで様子をみよう

- ☐ 下痢っぽいが、機嫌は悪くない
- ☐ 下痢以外の症状はみられない

便の状態を写真に撮っておくと受診のときに役立ちます。

🏠 ホームケアのポイント

1 水分補給

激しい下痢が続くと体内の水分のほか、電解質も失われるので、その両方が摂取できる経口補水液やベビー用イオン飲料を与えて脱水症を防ぎましょう。リンゴをすりおろして温めたものも整腸作用があるのでおすすめです。

脱水症にならないように
気を付けて！



2 お尻ケア

下痢時の便は刺激が強く、肌がかぶれやすくなります。こまめにおむつや下着を替えるのはもちろんのこと、座浴もしくはお湯につけて絞ったタオルで優しく拭き、その後に保湿剤やベビーオイルでケアしてあげるといいでしょう。それでもかぶれがひどい場合は、医師に相談してください。

お尻まわりは
清潔に！



🏠 ホームケアのポイント

3 下痢止め薬は使用しない

下痢は体に入ったウイルスなどの病原体を排出しようとする体の防衛反応です。下痢止め薬ではなく、整腸剤などで症状を緩和してください。

4 消化のいい食事

症状が落ち着いてきたり、下痢をしても食欲があるようなら、野菜スープやおかゆなどの消化のいいものを与えてください。下痢で胃腸も弱っているので、脂っこいものや繊維質の食材はなるべく避けて。

スープや
おかゆが
おすすめ！



5 登園の目安

保育園や幼稚園の登園は、症状がピークを越え、食事がとれるようになったらOK。ウイルス性胃腸炎による下痢は、感染を広げないためにもしっかり完治してからにしましょう。

慌てずに
しっかり
治してから！





家庭内感染を防ぐためのポイント

ウイルス感染による下痢の場合、おむつの処理や下着の取り替えのときに感染するおそれがあります。ウイルスの種類によっては、発症から1カ月以上経っても便に含まれていることがあるので、手洗い・消毒はしっかり行いましょう。消毒には次亜塩素酸ナトリウム液を使うと効果的です。

石鹸で手を洗おう！



次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

材料

水…500ml

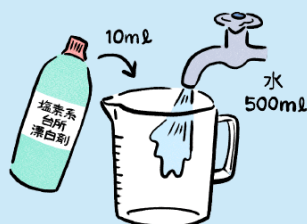
塩素系台所漂白剤（ハイターなど）…10ml

作り方

① 塩素系台所漂白剤 10ml
（ペットボトルのキャップ2杯分）
をペットボトルに入れる。

② そのペットボトルに500mlの水を入れる。

取扱注意



※誤飲しないようにラベルを貼るなど、取り扱いには注意してください。
※作ったら最後まで使い切りましょう。

便が付いた下着は次亜塩素酸ナトリウム液で付け置きし、ほかの洗濯物と分けて洗ってください。