

# 嘔吐

慌てない！

落ち着いて！



## ② なぜ、嘔吐は起きるの？

嘔吐は、病気や外傷による場合と、食べすぎなどが原因で起こる場合があります。赤ちゃんがゲップのはずみや抱っこの拍子に吐くのは生理的なものなので、機嫌がよく、食欲もあり、体重の減少もなければ心配いりません。病気で最も疑われるのはウイルス性胃腸炎です。突然の嘔吐に続き、下痢や発熱、脱水などの症状がみられたら病院へ。嘔吐が起きたら、まずは機嫌や睡眠を確認し、その後の回数や吐物の内容、嘔吐以外に症状があるかをしっかり観察しましょう。

### 観察のポイント

- ・嘔吐はいつから？  
何回くらい？
- ・どんなものを吐いている？
- ・水分はとれている？  
尿は出ている？
- ・機嫌が悪い？眠れている？
- ・高熱や激しい腹痛はある？



## 今の状態を確認して 受診の目安を把握しましょう

	反射一過性	病的		
時期	今さっきから	数時間くらい 繰り返す	半日以上 繰り返す	
吐物	2時間以内 の食べ物	4時間以上前 の食べ物	血・胆汁	
状態	機嫌は 悪くない	+ 発熱・ 下痢など	不機嫌 尿が少ない	意識状態が いつもと違って変
対応	おなかを休ませる	水分補給	受診が必要	直ちに受診

引用「これからの小児救急電話相談ガイドブック」（へるす出版）

### 今すぐ受診！



- ☐ 吐き方が激しくなって治まらない
- ☐ ぐったりしている
- ☐ 水分がとれずに口の中が乾き、  
尿の量も極端に少ない
- ☐ 吐物が緑色で苦そうな臭いがする
- ☐ 吐物が赤もしくは赤黒かったり、  
コーヒー色で生臭い
- ☐ 高熱や激しい腹痛がある

どれか一つでも  
あったら  
すぐに病院へ！



### 診療時間内に受診

- ☐ 熱や下痢などの  
症状がある
- ☐ 半日以上、繰り返し吐く
- ☐ 機嫌が悪い
- ☐ 尿の量が少ない

しばらく

### おうちで様子をみよう

- ☐ 機嫌は悪くない
- ☐ 2時間以内に  
食べたものを吐いた
- ☐ 吐いた後は元気になった
- ☐ 熱などの  
ほかの症状はない

# ！嘔吐から考えられる主な病気とは？

## 1 ウイルス性胃腸炎

ウイルスの感染によって急に起こるのがウイルス性胃腸炎。症状は嘔吐や下痢、発熱から始まり、水っぽい便が大量に出たり、水分がとれずに脱水症状になったり、けいれんを起こすこともあります。感染力は非常に高く、家庭内感染を起こすことも。水分や食事は症状が落ち着いたら与えてください。

**ノロウイルス** 11月～3月にかけて流行します。抗ウイルス薬やワクチンはなく、何度も感染することも。症状は嘔吐や下痢が主で、熱が出てそれほど高くはありません。症状が治まっても3日～7日くらい、長いと1カ月くらいは便からウイルスが排出されます。

**ロタウイルス** 11月ごろから増加し、ピークは3月～5月です。抗ウイルス薬などの治療法はありませんが、2020年からワクチンが定期接種になりました。症状はノロウイルスよりも重く、嘔吐や白っぽい下痢状の便が続くことも。ほかにも脱水症状やけいれんなどの合併症を起こす場合もあります。症状が治まるまで1週間ほどかかります。

**アデノウイルス** 夏をピークに1年中感染します。胃腸炎は乳幼児期に多く発症し、嘔吐や下痢のほか、微熱や腹痛などロタウイルスに似た症状がみられます。

ウイルス性胃腸炎は「**おなかのかぜ**」。  
人にうつさないように注意してください。

ちょうじゅうせきしょう

## 2 腸重積症

腸の一部が腸の中に入り込んでしまう病気です。原因は不明ですが、風邪や胃腸炎などの感染症がきっかけになりやすく、生後4カ月～2歳ぐらいまでに起

男児の発症率は  
女児の2倍！



こります。周期的に泣き出したり、便の中にいちごゼリーのような血便がみられたらすぐに病院へ。発症から時間が経つと、腸の血流が妨げられて壊死する危険があります。

ひ こうせい ゆうもん きょうさくしょう

## 3 肥厚性幽門狭窄症

胃の出口部分の幽門が厚くなり、母乳などが十二指腸に行き届かずに嘔吐してしまう病気です。原因は不明ですが、生後2、3週間～2カ月ごろに発症することが多く、男児、特に第一子にみられます。1日に1～2回ほどだった嘔吐が、次第に授乳のたびとなり、噴水のように吐き出すようになったら、至急受診してください。一般的な治療法は手術となりますが、術後の再発や合併症の心配はありません。



尿の量や  
皮膚のかさつきを  
チェックして  
脱水症を防ごう！

## 4 食物アレルギー

特定の食べ物を口にすると体に異変が起きる現象です。特に身体の器官が未発達な赤ちゃんは免疫力も低いいため、発症のリスクが高まります。発疹や呼吸の異常が主ですが、嘔吐や下痢などがみられることも。急激にじんましんや腹痛、嘔吐、咳や呼吸困難などの症状が悪化し、血圧や意識の低下がみられたら、アナフィラキシーショックの可能性があるのですぐに病院へ。

卵や牛乳などの乳製品、小麦はアレルギーの可能性大！



## 5 熱中症

熱中症は真夏の暑い日だけではなく、湿度の多い日にも起こります。特に梅雨明けの暑い日は要注意！嘔吐のほか、発汗や頭痛、意識障害、発熱があったら、まずは体を冷やして休ませてください。それでも症状が改善しなければ病院へ。

体温の高い子どもは脱水症にもなりやすいので注意して！



## 6 頭部打撲

頭を打った後、3時間以内に繰り返し吐いたり、意識障害や麻痺、頭痛が起きていたら、すぐに受診してください。嘔吐が1～2回くらいであれば、診療時間内に診てもらいましょう。





## ホームケアのポイント

### 1 横向きに寝かせる

まだ吐き気が続いているようであれば、吐物でのどを詰まらせないように体を横向きにして寝かせてください。

横向きに寝かせ、服は**前開き**のものを



### 2 水分補給

嘔吐後、すぐに水分を与えるとまた吐いてしまう場合も。1～2時間は様子を見て、状態が落ち着いてきたらスプーン1杯の水分から与えてください。5～10分おきに少量ずつ与え、30分で100mlくらいの水分がとれたら脱水症の心配はありません。乳児は母乳やミルク、幼児は市販の経口補水液や薄めたリンゴジュースなどを与えてください。

母乳やミルク、リンゴジュースなどがGOOD!  
**柑橘系はNG!**



### 3 食事

水分がきちんととれていれば、症状が改善しているサインです。消化のよいおかゆや温かいうどんなどを少しずつ与えてみてください。

**水分**がとれていればOK!

※様子を見ても症状が改善されなかったり、急変したら、すぐに病院へ行きましょう。





## 家庭内感染を防ぐためのポイント

嘔吐の原因として考えられるウイルス性感染症は感染力が高く、適切に吐物を処理しないと二次感染を起こす危険性があります。

### 1 手洗い

外出先から帰ったら必ず手を洗ってください。家族でタオルなどを共有するのは感染の一因になるので、別々に用意するといいでしょう。

### 2 処理グッズを事前に準備

子どもの嘔吐は突然起こります。慌てないためにも、事前にバケツやビニール手袋などの処理グッズを揃えておくと、その後の対応がとてもラクになります。

#### 次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

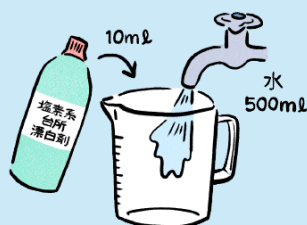
材料

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ってください。

### 3 消毒

乾いた吐物からウイルスが空気中を漂い、それを人が吸い込んで感染することがあります。吐物は消毒しながら処理することが大切です。

#### 吐物の処理手順

- ① 手袋やマスクはしっかり着用。
- ② 換気をしながら、吐物の上にやや広めに新聞紙などをかけ、その上から次亜塩素酸ナトリウム液をかける。
- ③ 外側から内側に向けて吐物を拭き取り、そのままビニール袋に入れる。
- ④ 次亜塩素酸ナトリウム液に浸したキッチンペーパーを10分ほど敷き、その後に水拭きをする。ドアノブやトイレ、洗面所なども次亜塩素酸ナトリウム液を浸した古い布などで拭き取り、水拭きする。

※金属などを次亜塩素酸ナトリウム液で拭くと素材が傷む可能性があります。拭いた後はすぐに水拭きしてください。

- ⑤ ポリ袋に処理した吐物や手袋、マスク、使った新聞紙などを入れ、しっかり口を縛ってから廃棄。

**消毒用アルコールや石鹸は効果無し！**

吐物の付いた衣類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。念のため、洗濯機本体も塩素系漂白剤を使って洗浄しておくと安心です。



絨毯やマットレスなど次亜塩素酸ナトリウム液が使えない場合は、熱消毒がおすすめ。85度以上に熱したアイロンを1分以上あてると効果的です。