

嘔吐・下痢と家庭看護の実際

2009/01 改 2012/02/14 改

※ 乳幼児の胃腸炎は、主に、ウイルスによる感染症

毎年、秋から春先に、程度は様々ですが、乳幼児の胃腸炎が流行します。

冬季に流行する感染性胃腸炎の原因の多くは、全年齢に及ぶノロウイルスと、乳幼児が主体になるロタウイルス◆です。（◆ 乳児が重症化し易く、ワクチンで予防可能です。）

感染性胃腸炎では、常に、脱水症の有無・程度に配慮して、対応することになります。即ち、家庭看護の要点は脱水対策、そして、家族内感染防止対策です。

付：胃腸炎の経過中に、乳幼児では腸重積症が混在・併発することがありますし、学齢児などでは急性虫垂炎が診断されたりします。また、季節性があるのですが、病原性大腸菌 O157（腸管出血性大腸菌）感染症など、食中毒菌による細菌性腸炎や食中毒もあります。外来診察では、これらの除外をします。検尿▼（や必要時に便の細菌培養検査）をします。

受診前に排尿をするのは 待って！ → ▼診察前の採尿は基本です。ご承知ください。

※ 脱水状態では、身体のどこが優先的に守られる？！ ： 大脳は？ 胃腸は？

胃腸炎の症状は、嘔吐・下痢が主体であり、脱水状態に陥りがちです。そして、脱水状態になっても、私たちの体では大脳の血流は平常通り保とうとする仕組みが働きます。

結果的に、脱水状態では、胃腸の血流が低下し易くなります。異常（炎症）の場である腸管こそ、循環を保って、治癒機転を働かせたい願いがあるにもかかわらずです。

※ 炎症が生じている腸管には固形物は負担 ： 水分摂取をこまめに丁寧に！

腸管に炎症があっても、水分は何とか吸収することが可能です。ただし、病初期に腸管の動きが低下している場合は、水分摂取も困難になります。

水分摂取は、少量ずつ、頻回に行うことがとても大切です。こまめに水分摂取を行い、腸管の循環を保ち、尿量が減らないことを目標にします。（胃腸炎が重い場合は、まれには、腸管が動かなくなることもあり得ます。状態によっては、入院での持続点滴が必要です。）

※ 水分の種類は？ お薬は？

湯冷まし、お茶から開始し、味噌汁、うどんの汁など、和洋のスープ類[♪]が適切です。

（[♪] 薄め・少量から始めるコーン・ポテト・パンプキンスープもお勧めです。）

着実に飲め出したら、お粥や柔らかくしたうどんなど、消化の良いものを与えます。

日常的に摂っている方はヨーグルトも OK です。肉類・油脂や生ものは控えます。仮に食べても、吐いてしまうことが多いのです。吸収し易い水分、炭水化物の摂取が大切です。

感染性の下痢であるがゆえに、下痢止めは用いません。整腸剤を内服する程度です。

嘔吐が持続して、辛い急性期には、吐き気止めの坐薬を用いることもあり得ます。

※ 尿が出てこそ、治癒は速やか！

おしっこが平常通り出ていることが願
いであり、水分摂取量の目安となります。

乳幼児の場合、1日の水分摂取量の目安は、例えば、体重が10kgの場合、1kgあたり100mlです。仮に、1日12時間は起きていて、1時間に80mlの摂取が目標となります。ただし、最終の嘔吐から間もない場合は、極少量の摂取から始めて、30分毎に15～30mlなどの摂取が目標となります。1回量が多いと、嘔吐し易くなるので、1回量を減らして、回数を多くしたいのです。(固形食の摂取は急がないでください。)

脱水状態に陥らないこと、脱水状態の補正こそが、症状を軽くするための秘訣です。

※ 手洗いの重要性 : 保護者・家族皆が丁寧に

ウイルス性胃腸炎は、接触感染・経口感染に分類されます。乳幼児が発症した場合は、介助される大人の方が水道水でしっかりと手洗いをすることが大切になります。

手指などを介して、ウイルスを自分の口に入れないことで、感染は予防できます。

しかし、接触感染のみでは理解しがたい、大人が発症する家族内流行例を経験します。ウイルスを混じた吐物や下痢便が乾燥すると、この中のウイルスが風によって舞い上がり、これが口の中に入ることでの感染もあります。よって、吐物や下痢便が飛散した場合は、乾燥しない間に環境を清拭することが大切です。便座などの清拭も必要です。手洗い時には必ずうがいをし、最後に飲水しましょう。口内を清潔に保つことは健康生活の基本です。

冬季のウイルス性胃腸炎の感染力は強いので、油断禁物です。(＃とくに絨毯！)

※ 嘔吐・下痢と家庭看護 : 見方・考え方 ～ 基本は「水分」「関心」「睡眠」「安心」

子どもたちに共通することゆえ、是非、身につけていただきたく願います。

第一「水分」: 脱水に陥らないための、十分な水分摂取です。飲みやすい飲料を工夫してください。発熱しているときは、消化吸収が平常に機能しませんから、カロリーの高い食品よりは、既述の水分に富んだ、吸収し易いメニューを心がけてください。

第二「関心」: 好きなお話・歌・本やおもちゃに関心を示すか否かが大切になります。

第三「睡眠」: 体の安静を保つために、十分な睡眠がとれることが大切です。

第四「安心」: これは、保護者の方の安心です。看病する方が、不安・緊張していると、子どもたちも同様の気持ちになり、好ましくありません。不安・緊張は免疫機能を低下させます。いずれかの項目が不十分な場合は、家庭医・かかりつけ医に相談します。

《個々の状況に応じてお示ししています。》

水分摂取の目標	体重	kg
時間寝ているとして(1日24時間)		
時間起きているとして		
毎30分に.....ml	⇒ 料理用太さじ	
(毎1時間に	ml)杯
→ 1日で	ml	ml/kg/日

* 発熱やゼーゼーなど不調時に～水分の種類は「家庭における感染症対策」を参照します。

月 日 大谷恭一