

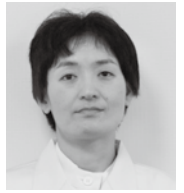


To 松本エリアのイクママ&イクパパ From 松本市立病院

市立病院通信

医療スタッフ
リレーコラム

【今月の担当】中田 節子
小児科医師。安曇野市出身。
「昨年4月に地元に戻ってきました。子どもさんが笑ってくれるとすごくうれしくて、楽しい瞬間です」



第9回 脱水症と熱中症

■松本市立病院の産科・小児科医師、助産師、栄養士などの医療スタッフが、それぞれ専門の立場で執筆を担当。地域のママ・パパ(ブレママ・ブレパパ)に向けて、お知らせしたい医療情報や旬の話題などを月替わりでお届けします。

■ 脱水症が心配な時の水分補給について

脱水症は体の水分が減る病気です。吐いたり下痢したり食欲が低下したりすると、子どもは脱水症になりやすいです。脱水症になると元気がなくなり、尿が減ります。

脱水症にならないためには、水分を十分に摂ることが大切です。**吐き気があるときは、1回5ml(小さじ1杯)ずつ、数分おき**にあげます。数分おきでも、1時間で100ml近く飲めます。吐き気がなければ、1回量はもっと多くてよいのですが、トータル量が同じになるなら、まとめて飲むより**小分けにして回数を増やした方が効果的**です。下痢や嘔吐をしたら、**なるべく早く飲ませ**ます。吐き気が一度おさまっても、また吐くこともあります。そのときはまた5mlずつ飲ませます。

母乳のお子さんは母乳を頻回にあげてください。母乳を卒業したお子さんは経口補水液が理想的です。

脱水症では、水と一緒に塩(ナトリウム)が体外に出ます。嘔吐や下痢ではそれ以外にカリウムなども出ます。このため**水やお茶を飲むだけでなく、塩やカリウム不足**になります。**水やお茶だけしか飲んでもくれない場合、味噌汁の汁なども飲ませて**ください。水の吸入には糖(炭水化物)も必要です。嘔吐がおさまれば、食事を始めてください。下痢をしても食事を止めない方がよいです。

水分摂取を頑張っても、お子さんの具合がよくなる場合医療機関を受診してください。

■ 経口補水液について

飲む点滴と言われます。代表的なのが「OS-1」で、薬局で買えます。飲んで脱水を治すのによい配合で、**水、塩、カリウム、糖が入っています**。イオン飲料やスポーツドリンクと比べると、塩が多く、糖が少ないのですが、**体内への吸収が数倍よい**のです。お子さんに点滴をするのは難しいですし、痛いのはかわいそうです。なるべく飲む方法で治してあげたいです。経口補水液は、薬局で何種類か売っていますが、ナトリウムが少ない物もあるため、**ナトリウムが多いものを選んで**ください。

経口補水液 500ml 1本に、梅干し1個分または味噌汁1杯分の塩(1.5g弱)が入っていますので、食べられるようになったら、水やお茶に変えないと**塩分の摂りすぎ**になります。イオン飲料などには砂糖も多く入っている(500mlにベビー用で大さじ2杯、大人用は大さじ3杯)ので、**飲み続けると肥満や糖尿病になる心配**があります。メーカーはイオン飲料を入浴後にと広告していますが、**水やお茶、母乳やミルクで十分**です。

経口補水液での脱水症治療は、開発途上国の重症の死亡率の高い胃腸炎に対して始まりました。この治療効果が高いことから先進国にも広がりました。

カナダのお子さんに胃腸炎の脱水症状が軽い時に、**水で半分に薄めた100%リンゴ果汁を5mlずつ2~5分おきに飲ませたら、経口補水液と負けない効果があった**という研究があります。日本では脱水症状が重くなる前に病院へかかるので、経口補水液が飲めない

なら、好きな飲み物でもよいのかなと思います。

■ 熱中症予防について

熱中症は、暑い所で体温調節がうまくいかなくなり、具合が悪くなる病気です。真夏の炎天下で起きるイメージですが、**室内や日陰でも起きます**。子どもは大人より体温調節が下手なため、**熱中症になりやすい**です。

熱中症は予防が大切です。

屋外では、背の低い子どもは、熱い地面に近いので大人が感じている以上に暑い所にいます。ベビーカーも日よけがあるからといって安心できません。熱いアスファルトやコンクリートの近くで暑い上に、風通しが悪く熱がこもります。

一番よいのは涼しい時間帯に外出し、暑い時間帯には外出しないことですが、どうしても**外出する必要がある場合、以下の点に注意**してください。

- ・涼しい日陰や室内でこまめに休憩する。ベビーカーの子はこまめに抱き上げて様子を見る。
- ・洋服は通気性のよいものを選ぶ。
- ・水分を頻回に飲ませる。水や麦茶、母乳などでよいです。
- ・水分不足を早く見つけるため、尿の回数が減る、尿の色が濃くなる、おむつの重さが軽いといった様子がないか気を配る。

エアコンがついていても、1人で車内に残すのは危険です。いたずらでエアコンを切ったり、予想外に車内が暑くなったりするかもしれません。毎年、車内に残された子どもの死亡事故が起きています。

■ 熱中症の治療について

体が熱く元気がない場合、熱中症の可能性あります。**涼しい所へ移動し、衣類をゆるめて寝かせて**ください。**水分を少量ずつ飲ませ**ます。冷たい経口補水液が理想的ですが、なければスポーツドリンクやイオン飲料などの塩、糖の入ったもの(これもなければ、手持ちの水分)でもよいです。軽い熱中症ならこれで回復します。実は熱中症ではなく、風邪だったという場合でも、この対応で大丈夫です。

意識がおかしい時は119番通報、意識はあっても吐いて水分を摂れない、水分を摂ってもよくなる場合は医療機関を受診してください。

MATSUMOTO CITY HOSPITAL 松本市立病院
Matsumoto City Hospital

〒390-1401 松本市波田 4417-180
TEL(0263)92-3027(代表)
http://www.hp-hata.com/



- 受付時間 8:15~11:30
- 産婦人科は予約制です。詳細は平日の15:30~17:00にお電話でお願いいたします。
- 小児科では予防接種の受け付けをしています。ご相談ください。

このコーナーへのご意見、ご質問がありましたら、お寄せください。また、「こんなテーマでレクチャーしてほしい」といったご要望もお待ちしております。