

第八回 経口補水の具体的な取り組み方



胃腸炎症状として下痢、嘔吐がある時の、水分や食事の摂りかたを、医学的根拠に基づいて具体的に説明します。この通りに完璧にできなくても、心配はありません。あくまで目安（ガイドライン）として、これらに少しでも近づけるように取り組んでください。今回は、小児科通信⑤の補足です。

Q 1. 実際に、何を、どのくらいの量を飲ませるのですか？

- ① 食事が摂れないときの水分は、必ず、適量のブドウ糖や塩分を含むものにします。すなわち、スポーツドリンク、経口補水液（OS1、ソリタ T2 顆粒）などです。また、半分に希釈したリンゴジュースも有効です。
- ② 経口補水の開始は、1回5 mL を、5分毎にゆっくり飲ませます。スプーンで一口ずつ、スポイトで少量ずつ、または太めのストローに滴をつけて舐めるなどの方法を用います。これに加えて、さらに③、④を追加して対応します。
- ③ 1回の嘔吐に対して、2 mL/kg 体重の経口補水を追加する。
- ④ 1回の下痢に対して、10 mL/kg 体重の経口補水を追加する。

Q 2. 小児が1日に必要とする水分量はどのくらいですか？

小児が1日に必要な水分量は、以下のように計算されます。これは食物中に含まれる水分も含むものです。

- | | |
|-------------------|--------------------------------------|
| ① 体重 10kg 未満 | 100 mL/kg 体重 |
| ② 体重 10kg～20kg 未満 | 1000 mL + (10 kg 以上の体重分) 50 mL/kg 体重 |
| ③ 体重 20kg 以上 | 1500 mL + (20 kg 以上の体重分) 20 mL/kg 体重 |
- *ただし成人量（2400 mL）を超えない。

ちょっと、ややこしいですか？

それでは、以下に例を示します。たとえば...

- ① 体重 8 kg の乳児 : $8 \text{ kg} \times 100 \text{ mL} = 800 \text{ mL/日}$
- ② 体重 15 kg の幼児 : $1000 \text{ mL} + (5 \times 50) \text{ mL} = 1250 \text{ mL/日}$
- ③ 体重 27 kg の小児 : $1500 \text{ mL} + (7 \times 20) \text{ mL} = 1640 \text{ mL/日}$



これらの量は、いろいろな条件で多少変化しますので、あくまで目安として理解してください。実は家庭でのケアで、これをきっちり計算しながら飲ませようとするのは、あまり現実的ではありません。お子さんは、その時の気分や調子で、飲んだり、飲まなかったりします。それでも構いません。疲れたら休んで、少し間をおいてまた始めましょう。お子さんの様子（小児科の三角形 ABC など）をよく観ながら、根気よく与えてください。

Q 3. 食事を開始するタイミングは？

食事の開始時期や、食事の内容について、医学的に厳密な決まりはありません。胃腸炎のダメージの回復具合や、お子さんの食べる意欲にもよります。一般的には、上記の方法で水分が摂取できて、3 時間くらい嘔吐がなければ食事を開始しましょう。食事が安定して摂取できれば、水分の種類は、お子さんの好みで水やお茶でも OK です。

食事の内容は、各家庭の食習慣にもよりますが、ひと言でいえば「初期の離乳食」のイメージです。一例を挙げれば：搦り下ろしたリンゴ、お粥、味噌汁などです。お粥を嫌うお子さんもいるので、食べやすく味をととのえてあげましょう（塩味、味噌味、海苔の佃煮、ふりかけなど）。胃腸炎では、食事も治療の一部ですから、親がしっかりコントロールしましょう。



Q 4. 点滴が必要になるのはどんな場合ですか？

中等度以上の脱水では、点滴が必要になります。脱水の程度の見分け方は、小児科通信⑤に示しました。ぜひ、御一読ください。脱水が最小限～軽度のうちに、適切な経口補水を開始すれば、脱水の進行を止めることができます。



おわりに：

経口補水は、家庭で早期から行える重要な治療法です。しかし、嘔吐や下痢の程度が重い場合は、真摯に取り組んでもなかなか効果がでない場合もあります。お子さんの状態をよく観て（図：小児科の三角形 ABC）、改善が無ければ、無理せず受診を考えてください。

小児科部長 上田 大輔（最終更新日：2021.3.1）

図 小児科の三角形 ABC

A (appearance) 外観：
アピアランス
全体の様子（外観）を観察します。
以下の項目はお子さんの様子が良い時の特徴です。
これらが、すべて出来ていれば**安心**です。

- ① 自分で動ける、座れる
- ② 周りの様子に興味を示す、反応する
- ③ あやせば落ち着く、泣き止む
- ④ 目が合う、視線がしっかりしている
- ⑤ 会話が出来る、泣き声に力がある

B (breathing) 呼吸：
ブリーシング
息づかい（呼吸）の様子を観察します。
以下の項目は呼吸が苦しい時の特徴です。
これらの特徴があると**注意**です。

- ① 呼吸がとても早い
- ② ゼイゼイ聞こえる
- ③ 息を吸うとき、首の付け根や、肋骨の間が引っ込む様子がある。
- ④ 呻るような声を出す
- ⑤ 小鼻を膨らませて息をする

C (circulation) 循環：
サーキュレーション
皮膚の血液のめぐり具合（循環）を観察します。
以下の項目は循環が悪い時の特徴です。これらの特徴があると**注意**です。

- ① 手足の先が冷たい
- ② 脈が弱い感じがする
- ③ 顔色が悪い