

嘔吐下痢症の対処の仕方



★吐き気の強いときは、まずお腹を休ませましょう！

何も与えずに胃を空にして吐き気が治まるのを待つ。

吐き気止めの座薬・飲み薬を使用して1時間位は水分も与えずに安静にしておく。

★その後少しずつ水分を与える。(麦茶・イオン飲料など)

①はじめはスプーン1口から始めて下さい。

②5分くらいおきに飲ませてください。吐かなければ同量～倍量を与える。

③再度嘔吐した場合は、しばらくしてから(吐き気が治まってから)、再度①から始めてください。

★1回にコップ1/2～1杯くらい(50～100ml)水分を与えても吐かなければ、以下のように進めてみてください。

*野菜・コンソメスープ、りんごジュースなど⇒お粥・うどん・食パン

こんな時は要注意！～脱水症やその他の合併症を併発している危険があります。

- ・泣いても涙が出ない。
- ・おしっこが半日以上出ていない。
- ・顔色が悪く、ぐったりして元気がない。呼びかけに反応しない。
- ・吐き気止めを使っても嘔吐が続く。
- ・緑色の嘔吐がある。便に血が混じる。

😊 簡単！経口補水液の作り方

湯冷まし又はミネラルウォーター1ℓに、砂糖40g(上白糖大さじ4杯)と食塩3g(小さじ1/2杯)を混ぜます。

果汁(オレンジやグレープフルーツ)を少量加えると、飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。

