



## 冬の嘔吐症 ～ウイルス性胃腸炎～

ウイルス性胃腸炎とは、ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどが胃腸に感染して起こる病気です。冬になると乳幼児を中心に流行がみられます。中でも多いのがロタウイルスによるもので、嘔吐から始まり、しだいに下痢がみられ、発熱することもあります。嘔吐と下痢が続くと水分が失われやすいので、少量ずつ何回かに分けて飲ませます。下痢をするとおしりがかぶれやすくなるので、おしりを清潔に保ちましょう。また、ノロウイルスやロタウイルスの吐物処理には次亜塩素酸ナトリウムが有効です。原因の一つとなるロタウイルスに対しては予防接種(※)があります。ワクチンを服用した場合、発症や重症化を防ぐことができます。



※ロタウイルスの予防接種は、初回接種ができる期間が生後2ヶ月～14週6日までと短いので接種する場合は早めにかかりつけ医へお問い合わせください。



### 《 まず確認すること 》

#### ①水分がとれるのか与えてみる

嘔吐が続いて水分がとれないと脱水の心配が出てきます。吐き気が治まってから30分～1時間は様子を見て、何も吐かなければ、麦茶・湯冷まし・経口補水液などの水分を10～15分おきに与えてみます。ぐったりして水分を受け付けられない場合は受診します。

#### ②他の症状がないか

体温を測り、元気はあるか・食欲はあるか・機嫌はいいかなど、全身の症状を確認します。また、発熱のほかに下痢・咳・鼻水・発疹などの症状がないかも観察します。

#### ③吐く様子や吐いたものの量を観察

授乳や離乳食、食事の後、または遊んでいるときなど、いつどのような状況で吐いたのかをしっかりと観察します。また、どんな色でどんな内容物を何回くらい吐いたのかを確認します。

写真を撮っておくと受診のとき役立つよ！😊

#### ④おむつやトイレでおしっこの色を確認

水分がとれない、または少量しかとれない状態でおしっこの色が濃い、回数が減っているなどのときは、脱水症状を起こしかけている可能性があります。すぐに受診しましょう。

NG!

### 吐いたときにやってはいけないこと

- 吐いたあとに**すぐ水分や食べ物**を与える  
刺激となってまたすぐに吐いてしまうことがあります。
- 吐き気が治まったあと乳製品や柑橘類を与える  
牛乳やヨーグルトなどの**乳製品・柑橘類は吐き気を誘発しやすい**ので、口当たりがよさそうでもしばらくはやめておきましょう。  
◎うどんや野菜スープなど、消化によいものを少しずつ食べさせてあげてください。

嘔吐のケア後は、  
しっかりと手を石鹸で洗って  
感染を防ぎましょう！



受診の際は嘔吐用のビニール袋や  
着替えのご準備をお願いします。  
参考文献:ベネッセ 最新!赤ちゃんの病気新百科



# やけどに注意

## 小さなこどもは屋内・屋外、季節問わず、やけどをします

小さなこどもは、ママ・パパがちょっと目を離したり、油断したすきに熱い物を触り起こる事故がほとんどです。夏は公園の遊具、チャイルドシートの金具など、日光で熱くなった金属、花火や蚊取り線香などでやけどをします。冬はストーブのほか、ホットカーペットの上に長時間ふれることで起こる低温やけどにも注意が必要です。



熱いラーメンをこぼしてしまい広範囲にわたってやけどし、水ぶくれがつぶれ、表皮がむけています。

ストーブの鉄板に一瞬触ってしまいました。手のひら全体が大きな水ぶくれに。

### やけどの事故が起こりやすいケース

**キッチン、テーブルで**  
キッチンではガスコンロや魚焼きグリル、炊飯器の蒸気、電気ポット。テーブルのホットプレートや熱いコップ、みそ汁などにも注意しましょう。

**アイロンがけの途中で**  
アイロンがけの途中で、テーブルの上や床に置いたままその場を離れたすきに、子どもが本体や蒸気に触れてやけどをすることがあります。

**金属部分で**  
夏の直射日光に当たると金属部分が高温になっています。遊具やチャイルドシート、ベビーカーの金属部分でやけどをすることがあります。金属の柵や鉄板にも注意します。

**外食した先で熱いものに触れて**  
お出かけ先では子どもはしゃいでいる上、親も油断しがちです。熱い飲み物をこぼす、運ぶ人にぶつかって熱い料理をかぶる、鉄板に触るなどしてやけどをすることがあります。

## 皮膚が薄くてやわらかいので、重症化しやすくなります

小さなこどもは皮膚がやわらかいので、やけどをすると熱がすぐに皮膚の深部まで伝わってしまい、重症になりやすくなります。たとえ浅くても、体表面積の10%以上のやけどを負うと、脱水症状やショック症状を起こす危険があります。



### 応急処置

- ①流水で20分以上冷やします
- ②流水で冷やせない場合は、保冷剤などで冷やします
- ③水ぶくれは破らず、布でふんわりと覆う

- ① 全身の10% (乳幼児の手のひら10個分)
- ② 皮膚が広範囲で黒くこげたり、白く変化した
- ③ 気道をやけどした

### 冷やし方のコツ

**頭・顔...** 氷をビニール袋に入れて、やけどをした部位を10分以上冷やします。保冷剤をタオルでくるんだもので冷やしても良いです。

**腕・足...** 流水で冷やせないときは、氷を包んだぬれタオルか、冷たい水に浸したタオルで冷やしておきます。

**口の中...** 氷を清潔なガーゼで包み、やけどした部位にあてて冷やします。小さく氷を砕き、ひとかけらずつ2~3回に分けて含ませても良いです。

参考文献:ベネッセ 最新!赤ちゃんの病気新百科

## 体調不良時の食事におすすめレシピ

~簡単に作れてエネルギー吸収の良いうどんがおすすめです~

### 卵とじうどん

- ① 麺つゆと水を鍋で煮立たせ、うどん麺1袋を入れる
- ② 鍋がひと煮立ちして麺がほぐれたら溶いた卵を回しかけ火を止める  
(小さいお子さんの場合はうどんの麺を2センチほどにカット)
- ③ お好みでネギを散らして出来上がり

<材料> 1人分

|              |           |
|--------------|-----------|
| うどん(冷凍麺でもOK) | 1袋        |
| 卵            | 1個        |
| 麺つゆ          | 50cc      |
| 水(好みで調整)     | 200~250cc |
| ネギ           | 適量        |

調理したては熱いので適度に冷ましてから与えましょう!

