

# ほほえみ♡たいむ

NO. 2

令和3年12月28日(火)  
社会福祉法人 平田保育会  
病児保育ほほえみ

令和3年も残りわずかとなりました。今年はみなさまにとってどんな1年だったでしょうか？新型コロナウイルス感染対策をしながらの日々も2年近くなり、お子さんの成長にとって大切な経験の場が少なくなることに心を痛める日々でもあります。

さて、病児病後児保育ほほえみは、昨年に比べて利用者数も増え、特に7～8月のRSウイルス感染症流行期にはたくさんの方の利用がありました。ほほえみでは、及川医院の及川先生とも連絡を密に取りながら、きめ細かなケアを心がけて重症化を防ぐとともに、順調に集団生活に戻れるよう努めました。新型コロナウイルスもさることながら、RSウイルスなどのように、小さいお子さんにとってコロナにも勝るとも劣らない感染症が多く存在し、特に冬場はインフルエンザの流行も心配されます。抵抗力のまだ少ない低年齢のお子さんは、体調が下降気味だなと思ったら、無理をせず早めのケアを心がけてくださいね。

そして、家族そろって元気に新しい年をお迎えください。

## ”経口補水療法”ってご存じですか？

冬は様々な感染症が流行する季節です。水疱瘡・インフルエンザ・ノロウイルス・ロタウイルス・溶連菌感染症などがあります。これらの感染症は、発熱や咳・嘔吐・下痢などの症状を引き起こし、重症化する場合があります。また、保育所や学校などでの集団感染する恐れもあります。病気を防ぐこと、予防に努めることが大切です。かかった場合は、早めに受診をしましょう。

今回は、発熱や下痢・嘔吐による脱水（軽症から中等症の場合）に対する、家庭でもすぐに始められる経口補水療法についてお伝えします。

### 経口補水療法とは

経口補水液を、口から飲ませて水分補給する治療法です。  
失われた水分と塩分がすみやかに吸収され、**点滴と同じくらい有効**です。



### 嘔吐している場合でも大丈夫です！

嘔吐や下痢の症状が始まったら、**速やかに自宅で開始**すると良いでしょう。

### 経口補水液を嫌がる場合は？

他の飲み物でも構いませんが、塩分を含んでいない炭酸飲料、果物ジュースなどは避けてください。

### 飲ませる量は？

初めの4時間は、体重のkg数と同じ量を目安に5分ごとに飲ませます。（右下表参照）  
スプーン1杯から始めてみましょう。

### 経口補水液の代わりに

塩分を含んだ重湯、おかゆ、野菜スープ、チキンスープ、などでも良いです。

### ミルクや食事の開始時期は？

脱水が改善したら（**顔色・機嫌がよくなったら**）すぐに開始して大丈夫です！食事内容もおかゆなどではなく、年齢に応じた**通常の食事**で構いません。対応の仕方も以前と少しずつ変わってきています。

体重	5分ごとの量	1時間の量	4時間の量
体重7kg	5～7ml	85ml	360ml
体重10kgまで	10ml	120ml	480ml
体重15kgまで	15ml	180ml	720ml
体重20kgまで	20ml	240ml	960ml

**※表情や視線に気をつけて、元気がない時は早めに受診しましょう！**

参考資料：小児急性胃腸炎診療ガイドライン2017年版

冬に多い子どもの病気 症状別おすすめの食べ物 & 控えた方がよい食べ物

症状	お家でのケアポイント	おすすめの食べ物	控えた方がよい食べ物
<b>発熱</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平熱を知っておく</li> <li>・水分補給をする</li> <li>・熱がるときは薄着にする</li> <li>・手足が冷たい時、寒気がする時は保温する</li> <li>・高熱が出ている時は、冷やす (首のつけ根、わきの下、足のつけ根)</li> <li>・微熱の時は、水分補給を行い安静にする</li> <li>・解熱剤は、水分が取れない、ぐったりしている時に使う</li> </ul>  	<p>消化が良く</p> <p><u>口当たりの良いもの</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポタージュスープ・卵雑炊</li> <li>・茶わん蒸し・煮込みうどん</li> <li>・麦茶・ヨーグルト</li> </ul> <p>エネルギー、ビタミン、 蛋白質の高い食品</p> 	<p><u>脂っこいもの</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラーメン・焼肉・揚げ物</li> <li>・チャーハン等</li> </ul> <p><u>消化の悪いもの</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・海藻・きのこ</li> <li>・こんにやく・菓子等</li> </ul>   
<b>嘔吐</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うがいをさせる</li> <li>・できない時は口腔内に残っている嘔吐物を取り除く</li> <li>・何がきっかけで吐いたか(咳?吐き気?)を見極める</li> <li>・寝かせる時は横向きにする(嘔吐時の誤嚥を防ぐ)</li> <li>・安静にし、脱水に注意する</li> <li>・経口補水液を少量ずつ摂る</li> </ul>	<p>消化吸収の良いもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ・野菜スープ</li> <li>・煮込みうどん</li> <li>・りんごのすりおろし</li> <li>・大根・かぶ・ジャガイモ等</li> </ul> <p>水様便の時</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・重湯・くず湯</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・りんごのすりおろし</li> </ul> <p>ドロドロ便の時</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・つぶし粥・パン粥</li> <li>・豆腐や野菜の煮つぶし</li> </ul> <p>柔らかい便の時</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥・うどん・卵</li> <li>・白身魚やささみの煮付け</li> </ul> 	<p><u>油脂分の多いもの</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アイスクリーム</li> <li>・ドレッシング</li> <li>・マヨネーズ</li> </ul> <p><u>香辛料、炭酸飲料</u></p> <p><u>柑橘系の果物、酸味の強いもの</u></p> <p><u>乳製品</u></p> <p><u>食物繊維が多いもの</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごぼう・たけのこ</li> <li>・レンコン・豆類</li> <li>・山菜・きのこ等</li> </ul>
<b>下痢</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腸が傷ついて消化・吸収しにくくなっているので消化の良いものを少なめにとる</li> <li>・母乳～継続して飲ませる 短時間で少量ずつ何度もあたえる</li> <li>・ミルク～いつも通りのミルクを飲ませる</li> <li>・離乳食～無理に食べさせる必要はない 食べれるようなら一段階戻したものあたえる (後期⇒中期、中期⇒初期)</li> </ul>	<p>発汗、血行促進作用のある食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねぎ・生姜・玉ねぎ</li> <li>・れんこん・ブロッコリー</li> </ul> <p><u>ビタミンAで粘膜強化</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵黄・レバー・バター・人参</li> <li>・ほうれん草・モロヘイヤ等</li> </ul>   	<p><b>水分補給中♥</b></p> 
<b>鼻水 鼻づまり</b> 	<p>鼻水</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こまめに拭き取る (ぬるま湯でぬらしたガーゼなどでそっと拭きとる)</li> <li>・拭き取った後はよく乾かし、保湿クリームで保護する</li> <li>・寝かせる時は、頭を少し高くし横向きにする (低いと中耳炎を起こす)</li> </ul> <p>鼻づまり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・室内の湿度を高めにする (加湿器をつけたり洗濯物を室内に干す)</li> <li>・蒸しタオルを鼻の付け根に当てる</li> <li>・鼻のとおりをよくする塗り薬をりようする</li> <li>・体を温める</li> </ul>	<p>消化の良い刺激の少ないもの</p> <p><u>ビタミンAで粘膜強化</u></p> <p><u>ビタミンCで粘膜の補修</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カリン・キンカン・レモン</li> </ul> 	<p><u>熱すぎる食べ物</u></p> <p><u>冷たすぎる飲み物</u></p> <p><u>辛いもの</u></p> <p><u>塩辛いもの</u></p>
<b>咳</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分補給をする</li> <li>・部屋の換気、湿度、温度の調整をする</li> <li>・安静にして、呼吸を整える</li> <li>・咳き込んだら前かがみの姿勢をとる(乳児は立て抱き)</li> <li>・背中をさする</li> <li>・上半身を高くして休む</li> </ul>  	<p>薄味のもの／刺激の少ないもの</p> <p><u>なめらかな舌触りのもの</u></p> <p><u>人肌くらいの温かさのもの</u></p> <p><u>ビタミンA・B・Cを含んだ食べ物</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃ・卵・納豆等</li> </ul> 	<p><u>熱いもの／辛いもの</u></p> <p><u>硬いもの／酸っぱいもの</u></p> <p><u>しょっぱいもの／苦いもの</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・スナック菓子・炭酸飲料等</li> </ul>
<b>咽頭痛 口内炎</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋を加湿したり、普段より多めに水分を摂る</li> <li>・歯磨き(痛いところ当たらないように)をする</li> <li>・歯磨きができない時はうがいをして口の中を清潔にする または、水で濡らしたガーゼで拭く</li> </ul>	<p>お休みのお知らせ</p> <p>12月30日～1月4日まで年末、年始のため休業いたします。</p> <p>1月5日(水)の利用は、ライン又は、ほほえみ専用携帯の方に連絡をお願いします。</p>	