

嘔吐・下痢・便秘の ホームケア

朝霞地区医師会 たきやま のぶあき 滝山 宣明

☎048-464-4666

嘔吐・下痢の多くは、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどによる胃腸炎で起こります。病原性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラなどの細菌による胃腸炎でも起こります。ノロウイルスには、子どもも大人もかかり、日本では毎年冬に流行します。ロタウイルスには、主に乳幼児がかかります。嘔吐・下痢の症状は強く、便が白っぽくなる傾向があり、熱もでることがあります。嘔吐・下痢の問題は脱水症です。嘔吐・下痢で体内の水分とともに電解質（塩分）も失われます。特に乳幼児では脱水になりやすく、注意が必要です。嘔吐は最初の半日から1日くらいで治まりますが、下痢は何日か続きます。吐き気が強いときに何か飲むと吐くのを繰り返します。吐いたあとは、2時間くらい飲まないようにしてください。吐き気が落ち着いたら、脱水にならないように水分を取ります。一度にたくさんではなく、30分ごとくらいに少しずつ始めます。イオン飲料、野菜スープ、みそ汁の上澄み、りんごジュースなど電解質（塩分）を含んだものがよいでしょう。牛乳は吐きや

すく、胃腸の負担になるのでしばらく避けます。脱水を心配して一気に飲むと、また嘔吐してしまいます。くれぐれも少しずつにしてください。食べ物は無理して急ぐ必要はありません。数日何も食べなかったくらいで、栄養失調になったりしません。最初はおなかを休めてあげることが重要です。下痢だけになつたら、少しずつ消化のよい食べ物を始めます。始めはおかゆがよいでしょう。そのあと便の様子を見ながら、煮込みうどん、軟らかい食パン、野菜の煮付け、白身魚などを始めてください。乳製品、冷たいもの、油もの、糖分の多いもの、生野菜など繊維の多いものは避けてください。赤ちゃんでは、下痢の時でも母乳を飲ませてかまいません。このように食事に気をつけられ、少しずつよくなってきましたが、吐き続ける時や、腹痛のひどいときは、病院で早めに診察を受けてください。また、ウイルス性胃腸炎はともうつりやすく、吐いたものや便を扱った手から感染するので、せっけんでの手洗いに心がけてください。便秘は、いろいろな原因で起こります。何かの病気であるこ



ともありますが、病気でなくても便秘になります。毎日決まった時間に排便する習慣をつけ、十分な時間を取ることが重要です。また、規則的な運動は腸の蠕動運動を活発にして便秘に有効です。食事では、繊維分の多い食物を取ることが大切です。さつまいも、こんにゃくなどの芋類、白菜、キャベツ、ピーマン、なす、にら、もやしなどの野菜類、大豆、小豆、納豆などの豆類、麦飯、コーンフレークなどの穀類、みかん、オレンジ、りんご、乾燥プルーンなどの果実類、わかめ、昆布、のり、ひじきなどの海藻類が便秘に有効です。食事をくふうしてもよくならない時は、薬（下剤）を飲んだり、かん腸したりします。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10:00～午後4:00

月日	場所	診 療 所 名	科 目	☎ (048)	場所	診 療 所 名	科 目	☎ (048)
5	③	和光 天野医院	内・小・麻	468-4055	朝霞	はまなか皮膚科クリニック	皮・アレ	476-1223
	④	新座 静風荘病院	内・呼・消・循	477-7300	和光	中川眼科	眼	465-1144
	⑤	和光 和光駅前クリニック	外・内・小・整・ 消・肛・リハ	460-3466	新座	志木南口クリニック	内・外・小・消・ 整・肛・リハ	485-6788
	⑥	志木 はんだ内科クリニック	内・胃・循・小	486-2327	和光	和光駅前クリニック	外・内・小・整・ 消・肛・リハ	460-3466
	11	志木 柳瀬川内科小児科医院	内・小	476-7955	新座	須田整形外科クリニック	整・リウ・リハ・ 内	478-2688
	18	新座 志木小児科・アレルギー科クリニック	小・アレ	481-1064	志木	幸町クリニック	消・内・外・肛	485-5600

5月の休日歯科応急診療所

実施日 5/3(土)・4(日)・5(月)・6(火)・11(日)・18(日)

受付時間 午前9時～11時30分

場所 新座市休日歯科応急診療所（新座市保健センター）

診察料 健康保険法の規定料金（保険証を必ずお持ちください。）

問い合わせ ☎048-481-2211

今月の主な保健衛生週間行事予定

6～12日は「看護週間（12日：看護の日）」です！

救急医療のお問い合わせ

● 埼玉県救急医療情報センター

☎048-824-4199

● 埼玉県南西部消防本部

☎048-460-0123

小児救急電話相談

● #8000（携帯電話からも相談可能）

31～6月6日は「禁煙週間（31日：世界禁煙デー）」です！



当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。