

## <胃腸炎による脱水予防のために>



ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどによってうつる病気です。突然吐きはじめ、続いて水のような下痢になり、熱がでることもあります。症状が改善するまで1週間くらいかかります。嘔吐や下痢を起こすことで、入ってきたウイルスを出そうとしているので、無理に症状を止めようとすると病気が長引く可能性があります。経口補水療法でうまく乗り切りましょう。

### ◇ 経口補水療法

嘔吐や下痢が長引いて水分摂取不良になると脱水症になります。このような状態を回避するために早めに経口補水液（オーエスワンなど）を使用した経口補水療法を行うことが推奨されています。経口補水液には液体タイプ、ゼリータイプがあります。吐き気が完全に治まらなくても開始できます。

経口補水液にはどんなのがありますか??



オーエスワンやアクエリアス（経口補水液）などがあります。手作りする場合は、水500ml+塩1.5g+砂糖20gをよく混ぜます。レモン水を入れると飲みやすくなります。



赤ちゃんの場合は、母乳、ミルクが最適です。

どんなふうに飲ませたらいいですか??



吐き気があるときは、1さじ1杯を5分から10分間隔で飲ませます



吐き気が治まってきたら、1回の量を10ml、20mlと量を増やしていきます。



イオン飲料水（ポカリスエットなど）は塩分が少なく、糖分が多いので、飲ませすぎに注意しましょう。