

なぜ必要？経口補水液とは・・・

毎年、冬から春先にかけてウイルス性の胃腸炎が流行します。胃腸炎の治療のはじめはとにかく水分補給が重要です。そこで今回は水分のとらせ方のお話です。



吐いたり下痢の時に水だけ飲んでしていると、量は飲めているのにぐったりして元気がでない、ということがあります。それは、水分だけではなく、塩分も補給が必要だからです。



嘔吐や下痢により、体からは水分と塩分がどんどん失われていき脱水状態になってしまいます。水分だけを失うわけではありません！！失われた以上に水分と塩分を補給しなければ、子どもはどんどんぐったりしてしまいます。

そして水やお茶など塩分・糖分を含まない水分ばかりを飲んでしていると、体は塩分不足になり、血液中のナトリウム濃度が低下して、脱水状態が悪化することがあります。また、糖分が不足し、血糖値がさがってしまうこともあります。

市販のスポーツ飲料は塩分濃度が高くありません。必要な塩分濃度の半分以下の濃さです。大人用だから薄めて飲ませた、という話をよく聞きますが、これは大間違い。逆の事をやっているのです。

また、母乳やミルク類は消化が良いように思えますが、胃の中で固まって、固形物と同じ状態になりません。吐き気のある間は控えたほうが良いでしょう。

◎胃腸炎のときの水分補給に最も適した飲み物は、経口補水液です。これは水分や塩分を腸からより速やかに吸収できるように、水分・塩分・糖分をバランスよく配合した飲み物です。

この経口補水液を少量ずつ頻繁に口から飲ませることで、たいがいは点滴などの痛い治療を受けなくてもよくなります。

10kg の子ども・・・1回10ml を5分に1回。1時間で120ml
15kg の子ども・・・1回15ml を5分に1回。1時間で180ml

というように、スプーンやスポイトなどで飲ませてください。

市販されている経口補水液には、<OS-1><ORS>などがあります。

わざわざ購入しなくても、自宅で作りの経口補水液もできます。

☆お水（さ湯）1リットル+砂糖40g+食塩3.5g この配合がポイントです。

一度にたくさん飲ませると胃腸に負担がかかり吐いてしまいます。“少量ずつ頻繁に”が大事です！3～4時間このようなやり方で水分をとらせ、吐き気がなくなってきたら、1回量を増やして本人の好きなように飲ませましょう。



◎子どもは、発熱やひどい咳など他の病気でも、食欲がなくなったり吐いたりすることは多く、脱水状態になりやすいです。病気により十分な水分、塩分が取れないときは胃腸炎でなくても経口補水液を飲ませるといいですね。



グレイス病院 松居 彗り子

〔点滴はとても効果のある治療〕とっていらっしゃる方が多いと思います。

しかし、点滴で血管に直接水分をいれるより、胃腸を通して水分を補給した方が、胃腸の機能の回復が早いと言われてますし、実際にそうです。

お父さんお母さんがやさしく手間ひまかけて水分をとらせてあげることは、病気でつらい時にしっかり看護してもらったというあたたかい思いを子どもの中に残すはずです。がんばって飲ませてみましょう。

