



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【5月のテーマ】 注意したい子どもの脱水

高田病後児保育所スタッフより

新緑のまぶしい季節となりました。今月のテーマは「子どもの脱水」です。子どもの身体は体重当たりの水分が多く、体温を調節する機能が大人と比較して未発達。それに加え、身体の異変を自ら訴えることが難しいため、容易に脱水状態に陥りやすいです。お子さんの状態をよく観察して、早めに気付いてあげたいですね。脱水症状や水分補給の方法についてお伝えします。

🍵 「もしかして脱水かな？」と思った時の観察ポイント

- ・高熱がある ・1日6回以上の多量の下痢がある ・嘔吐が続いている ・泣いても涙が出ない
- ・皮膚、唇、口腔内、舌が乾燥している ・目が落ちくぼんでいる ・皮膚に張りがない ・機嫌が悪い
- ・ぼんやりして、眠りがち ・顔色が悪い ・顔色が悪い ・おしっこの量、回数が少ない、色が濃い

※上記の症状がある場合には、強い脱水症状が疑われます。早めに受診し、適切な水分摂取も必要です。

🍵 脱水時の水分補給

水分補給の際は、体液の成分である電解質（ナトリウム、カリウムなど）が入った水分を摂取することが望ましいため、体外に出ていった水分と似た性質をもつ『経口補水液』が最適です。スポーツドリンク、イオン飲料にも電解質は入っていますが、電解質の量は不十分です。薬局にて購入は可能ですが、手に入らない場合はご自宅で作ることも可能です。

《経口補水液の作り方》

＊湯冷ましの水 1ℓ ＊塩小さじ 1/2 杯(3g) ＊砂糖大さじ 4 と 1/2 杯(40g)

砂糖はブドウ糖を使った方が、吸収は良くなります。また、レモン果汁を混ぜると飲みやすくなります。

🍵 水分補給の方法 水分はこまめに少しずつ、冷やし過ぎないこと👉

【体重 1Kgあたりの 1 日に必要な水分補給量】

・乳児:120～150 ml ・幼児:90～100 ml ・学童:60～80 ml ・成人:50 ml

発熱の場合

こまめに水分摂取させることはもちろんのこと、熱に合わせて室温、湿度、寝具などを調節してお子さんがゆっくり休める環境を作ってあげることも大切です。

嘔吐・下痢の場合

嘔吐した直後は口をすすぐ程度で良いです。嘔吐してから 1～2 時間後にゆっくりと摂取を始めます。3～4 時間は慌てずゆっくりと。最初はティースプーン 1 杯程度から始め、15 分おきにこまめに飲ませましょう。1 時間ほど続け、症状の悪化がなければ少しずつ 1 回量を増やします。食事は焦らなくても大丈夫。経口補水液には糖分がありますのでそのカロリーで十分です。水分摂取がすすみ、おしっこが十分出るようになったら食事を開始しましょう。

お子さんにとって自宅でケアしてもらうことは、一番負担が少なく効果的です。お子さんの状態をよく観察しながらお子さんが安心できる環境下で適切にケアすることで早期に回復していくでしょう。

