

# バルナバキッズ便

2021年6月第30号

聖バルナバ病院小児科外来

晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多い季節になりました。夏の訪れももうすぐ。体調管理に気をつけて乗り越えていきましょう。

お子様と一緒に過ごす中で不安なことや困ったことがあれば、健診や育児相談にお越しくださいね。

## これから気をつけたい熱中症

小さいお子様は体温調整が上手くできず熱中症になりやすいので気をつけましょう。大人もマスクをしていると熱がこもりやすく、喉の渇きも感じづらいため室内でも注意が必要です。また、2歳未満へのお子様へのマスクの着用は窒息や誤嚥リスクがあり注意が必要です。

## 熱中症予防のポイント！

- ① 3食きちんと食べる
- ② のどが渇いたと感じ始めたら水分補給（授乳中の方はミルクや母乳でOK）  
※ お子様は大人が摂取するタイミングで一緒に。
- ③ 水分補給できない時のために経口補水液を家族分常備しましょう
- ④ エアコンをすぐにつけられるよう調整しておき、暑いと感じる環境にいない
- ⑤ 換気をこまめにし湿度も高くないようにしましょう（50-60%くらいが適切）
- ⑥ 快適な環境でよく睡眠をとる
- ⑦ 人混みをさけた散歩や室内で軽い運動を行う

## 経口補水液について

お子さんがおなかのかげにかかり「下痢や嘔吐が続く時」、経口補水液による治療を行います。経口補水療法とは、点滴のかわりに「経口補水液を口から飲ませて水分補給する治療法」です。経口補水液は「塩分と糖分が適切な割合に調整」されていて、嘔吐や下痢で失われた水分と塩分が速やかに吸収されます。嘔吐や下痢の症状が始まったら速やかに自宅で始めましょう。

## (Q&A)

Q: 吐いている時、経口補水液を飲ませてもよいですか。

A: 重症な他の病気のサインがなければ、経口補水液を飲ませましょう。ティースプーン1杯程度を5分毎に飲ませます。嘔吐が治まってくれば、飲ませる間隔を少しずつ短くしましょう。

Q: 母乳栄養は続けてもよいですか。

A: 母乳は、栄養の補給だけでなく脱水を補正する効果もあるので、母乳を続けましょう。経口補水液と母乳を併用した方が、ひどい脱水が少ないことが確認されています。

(小児急性胃腸炎診療ガイドライン2017より)

重症な脱水症状のサインを以下に示します。このような症状のときは医師の診察を受けましょう。

- ・ 時間とともに顔色が悪くなる・口の中が乾く。
- ・ 時間とともに目が落ちてくぼんでくる
- ・ 呼吸が速い・荒い
- ・ 不機嫌であやしても落ち着かない、ずっと泣いている、ずっとウトウトしている
- ・ 手足が冷たい