

厚けんだより 冬号



2017年12月 発行
聖星保育園 保健師

澄みわたった空の下、冷たい空気を感じながらも、外で遊びたがる子どもたち。元気が溢れ出ているようです。さて、冬はクリスマス、大掃除、お正月など、たくさんの行事が待っています。子どもたちは、家族と一緒に何かをするというだけで十分うれしいもの。お手伝いなどしてもらいつつ、楽しくお過ごしください。

「小児急性胃腸炎診療ガイドライン2017」が作成されました

これまで日本にはなかったこのガイドラインが作成されたことで、胃腸炎診療の標準化が進むと期待されています。ここにその内容の一部をご紹介します。

★軽症～中等症の脱水があるときの対応は？

→嘔吐や下痢で失われた水分と同量の経口補水液※を、4時間以内に飲んで取り戻す。

※経口補水液・・・塩分と糖分が適切な割合で調整されている飲料。商品名OS-1、アクアライトORSなど。

★嘔吐をしているときでも、経口補水液を飲んでよいのか？

→他の病気や重症な脱水状態のサイン等※がなければ飲む。はじめはティースプーン1杯（約5ml程度）を5分ごとに飲み、嘔吐が治まってきたら飲む間隔を短くしていく。

★急性胃腸炎のとき、母乳は継続してよいのか？ミルクは？

→母乳は、栄養補給だけでなく脱水を補正する効果もあり、積極的に継続する。ミルクは、脱水状態が改善した後に始めることになるが、薄めるなどの必要はない。薄めても、治るまでの経過に利点はない。

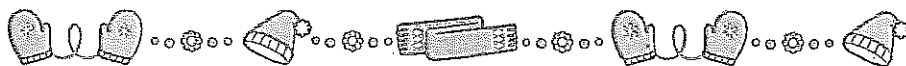
★急性胃腸炎のとき、食事やミルクは早期に開始してよいのか？

→経口補水液を飲んで脱水状態が改善したら、食事やミルクはすぐ開始してよい。食事内容も、年齢に応じた通常の食事でよい（高脂肪の食事や糖分の多い飲料等の不適切な食べ物を除く）。食事制限をしても治るまでの期間に変わりはなく、むしろ体重の回復を遅らせる可能性がある。

※ 他の病気や重症な脱水状態のサイン等
生後3ヶ月未満の乳児の38℃以上の発熱・黄色や緑色、血性（赤色）の嘔吐・腹痛があるときとないときが周期的に訪れる・くの字に体を折り曲げる、痛みで泣き叫ぶ、歩くときに響く強い腹痛・右下腹部痛、上腹部から右下腹部に移動する痛み・血便、黒色便・時間とともに悪化する・少しの刺激に過敏に反応する、または反応に乏しい・目が落ちくぼんでくる・呼吸が速い、荒い・手足が冷たい、チアノーゼ・24時間経っても嘔吐が止まらない・大量の水様便が1日5回以上ある・生後2ヶ月未満の乳児・糖尿病、腎不全、代謝性疾患等の持病がある
→ 至急小児科を受診しましょう。

- × 嘔吐した後は、続けて嘔吐しないためにしばらく何も飲ませない。
 - × 食事は下痢症状を悪化させるため、治療開始後24時間は食事をしない方がよい。
 - × 食事を開始しても、しばらくはおかゆやうどん程度にする。
- 以前の常識

これからの季節、ノロウイルス等の急性胃腸炎の流行が予想されます。トイレの後・調理の前・食事の前の石けんによる手洗い、便や吐物の塩素系漂白剤による適切な処理と消毒、食品の十分な加熱（中心部が85℃～90℃で90秒以上）により、しっかり予防しましょう。



冬の快適生活 ～ミニ情報～

1. 肌着を着る

肌着を着るだけで4℃も暖かくなります！（Tシャツは肌着と織りが違うので、肌着ほどの効果はありません。）

また、汗を吸い取ってくれるので、体を冷やさずすみませす。



2. お肌の手入れ

こどもの肌はデリケート。乾燥や刺激などですぐにかゆみやあかぎれ、発疹などのトラブルを起こしてしまいます。冬は特に清潔と保湿が大切。入浴時はやさしく洗い、入浴後すぐに全身に保湿剤を塗ると潤いが保てます。唇はなめないように気をつけ、就寝前にリップクリームを使用してもよいでしょう。寒いときに熱めのお湯で手を洗うと、しもやけになってしまうこともあるので、ぬるめのお湯で洗いましょう。

3. 鼻水はすぐに拭く

鼻水をかまわずにそのままにしていると、中耳炎や鼻炎になってしまうことも。小さいうちから、鼻水が出たらすぐに拭いて、気持ち良さを感じさせてあげましょう。

鼻をかむときは片方ずつ。自分でできないうちは、片方ずつ押さえてあげます。