

小児科専門医が、お母さん・お父さんからの よくあるご質問に答えます（第2回）

むらたファミリークリニック(2021年10月開院)

村田 真野 (むらた しんや)

小児科専門医・総合内科専門医
医学博士



もくじ

① 『お熱が出た！ 熱さまし（解熱薬）はどうする！？』



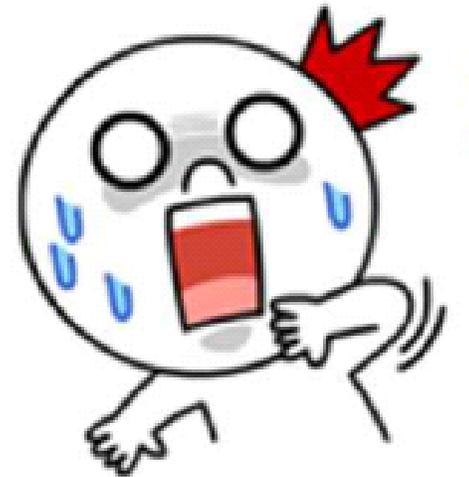
② 『お熱が出た！あるいは吐いている！ ごはんが食べれない！！
さあどうする！？』

今日はこれです。

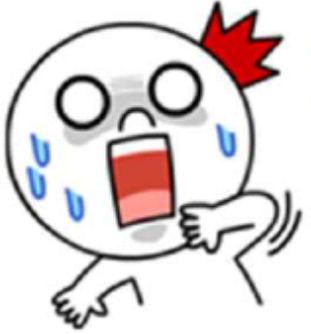
③ 『熱はないし元気だが、咳と鼻汁が長引いている！
病院を受診するタイミングは！？』

④ 『繰り返す湿疹がある！ さてどうする！？』

⑤ 『うちの子、便秘かしら？ さてどうする？』



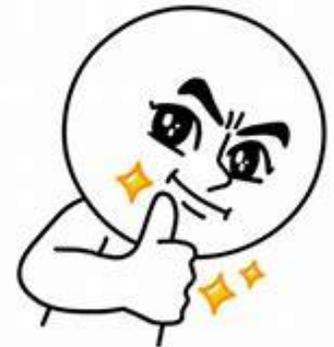
今回(第2回)は・・・

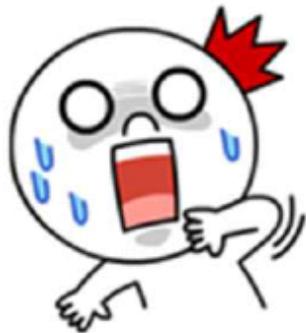


② 『お熱が出た！あるいは吐いている！』

ごはんが食べれない！！ さあどうする！？』

です。





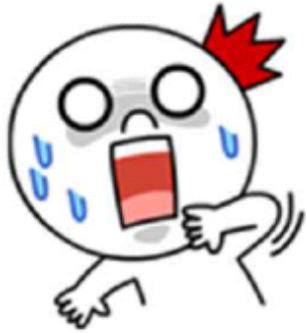
『お熱が出た！あるいは吐いている！
ごはんが食べれない！！ さあどうする！？』

【パターン1】：お熱だけ

【パターン2】：吐いている

【パターン3】：お熱があり、吐いている

【パターン4】：それ以外(咳込みが強くて嘔吐するなど)



【パターン1】：お熱だけ



熱が高いときは、身体のどこかが痛いこともあります(頭・耳・口の中・お腹・関節など)。お子さんの場合、それをうまく伝えることができないことがあります。

解熱薬には、痛みをとる効果(鎮痛効果)もかなりあります。



そのため、解熱薬を試してみるのもいいかもしれません(食べれなかった場合は、坐薬がおススメです)。熱が高くななくても解熱薬を使ってもらってかまいません。

解熱薬の鎮痛効果は1-2時間以内にピークに達しますので、そこで効果を判定できます。それでも経口摂取量が普段の半分以下のまま回復しない場合は医療機関を受診しましょう。

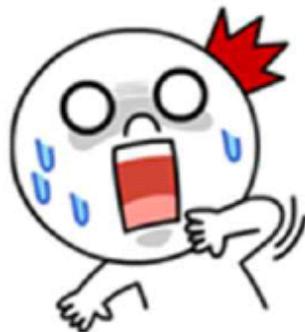
【パターン2】: 吐いている



その前に・・・

「子どもは大人に比べて吐きやすい」って知っていましたか？

(次ページへ)



「子どもは大人に比べて吐きやすい」

身体にストレスがかかっているとき（たくさん動いて疲れているとき、かぜをひいているときなど）、身体は糖分を通常より多く消費します。

継続して糖分を補給していれば問題ないのですが、子どもの場合、12～15時間以上 糖分を十分に補給できていないと 低血糖 になることがあります。

*大人は肝臓などに糖分を貯蔵しているのでこれくらいの時間の絶食は問題ありません。

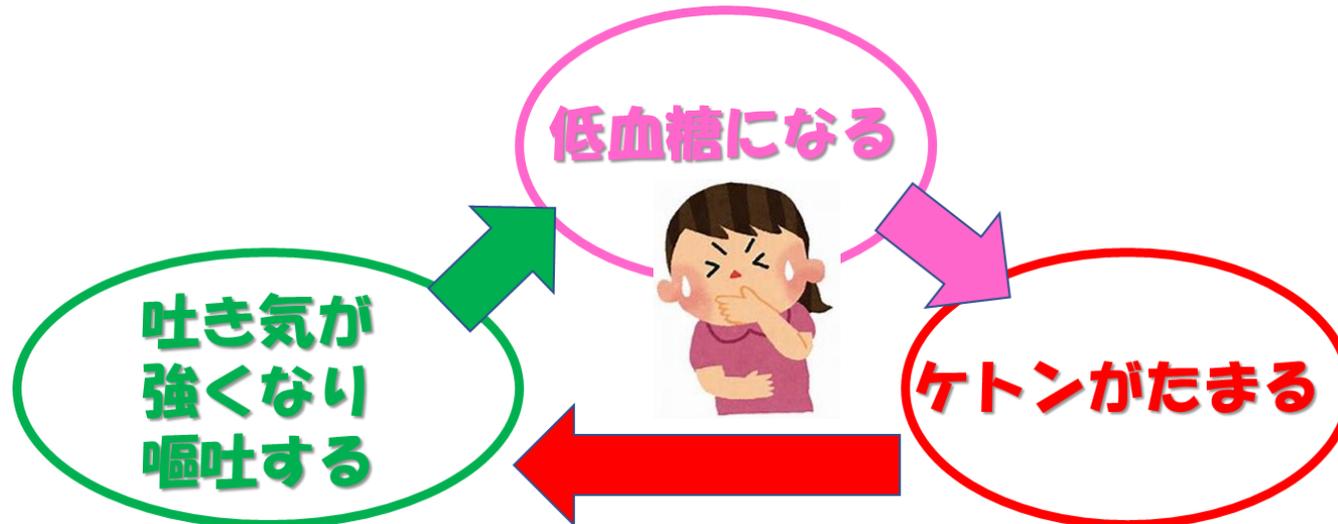
身体の糖分が不足気味になると、『吐き気』が出てきます。

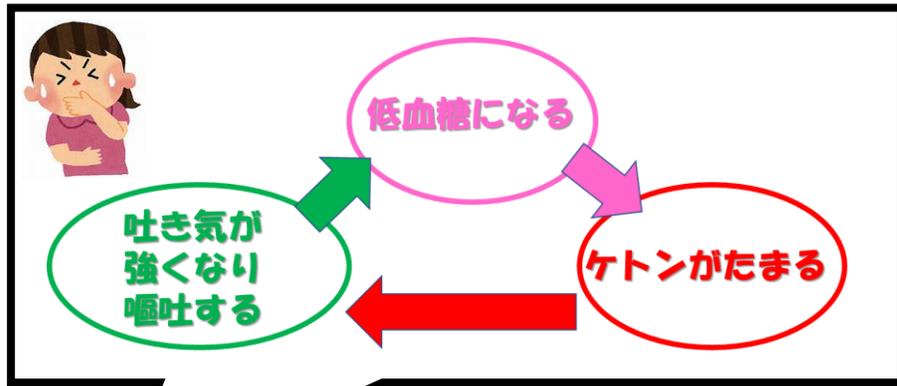


低血糖と「ケトン」と吐き気

低血糖になると「ケトン」という物質が体内に蓄積します。
「ケトン」は吐き気（おなかの気持ち悪さ）の原因となります。
「ケトン」が増えて吐き気が強くなると嘔吐します。

このように子どもの場合、胃腸炎でなくとも嘔吐する悪循環がよくみられます。小さいお子さんほどよくみられます。





この悪循環を断つためには、
必要があります。

「糖分とビタミンB」を補給する

*ただのお茶・水では「糖分とビタミンB」が入っていないので吐き気をおさえる効果は期待できません。

「糖分とビタミンB」を補給するには、

最も手軽に入手できる「🍏 100%リンゴジュース」
がおすすめです。



☆子どもの吐き気止めはあまり効果が期待できるものではありません。
「🍏 100%リンゴジュース」の方が吐き気止めとして効果があります。

そして胃腸炎で嘔吐や下痢の回数が多いとき、あるいは、
高熱が持続するときは、**“脱水”**になる危険性があります。

そのため、**“脱水”**になるのを防ぐために、
「塩分」を含んだ水分も補給する必要があります。



☆味噌汁も塩分補給にとっても効果的です。なるべく最初は具なし、次に米だけ混ぜた味噌汁ご飯、その次に通常の食事、の順に食べていくと良いです。

胃腸炎のときなどの脱水予防の経口補水液として塩分を適度に含んだ『OS-1』や『アクアライト』などのイオン飲料が市販されています。

しかし、これらには糖分と塩分と水分が含まれていますが、ビタミンBがほとんど含まれていません。ここが問題です。

また、これらはあまりおいしくないので子どもたちに不評です。



☆清涼飲料水である「ポカリスエット」や「アクエリアス」などはおいしいのですが、塩分がやや少ないです。またビタミンBも入っていません。塩分とビタミンBを追加で補給する必要があります。

そこでおすすめなのは、

『OS-1あるいはアクアライト』と「🍏100%リンゴジュース」を
半々(ハーフ&ハーフ)にして飲むことです。



★このようにしても、お子さんが「まだまずい」と言ってどうしても飲まない場合は、
「🍏100%リンゴジュース」だけで結構です。何も飲まないより何か飲むほうがましです。

さて、『OS-1あるいはアクアライト』と「🍏100%リンゴジュース」でを半々(ハーフ&ハーフ)にして作りました！次はどのようにして飲むかです。

吐いたあとは20～30分以上空けてから、飲水を再開します。

そのときに、5分毎に少しずつ飲みます(*次のページに体重別の飲む量を記載しています)。どれだけ欲しがっても1時間はそれ以上飲まないほうが無難です(いきにとくさん飲むと吐くことがあります)。

そして、1時間後までに再度吐くことがなければ(つまり5分毎に飲むと1時間でだいたい10～12回飲んだことになります)、通常の食事を再開しても問題ありません。しかし、それでも再度吐くようであれば医療機関を受診するタイミングです。

体重10kg

<脱水にならないために>

こどもは大人より脱水になりやすく、嘔吐や下痢のときは水分をこまめに与える必要があります。

「水分」といっても糖分と塩分が含まれているものがが必要です。
(お茶や水では、体への水分の吸収率が少なく、効率よく取り込むことができません。)

市販の経口補水液である「OS-1」や「アクアライト」などはとてもよくできていて、これが飲めると問題ありません。しかし、あまりおいしくないの飲めないお子さんも多いです。
(ポカリスエットやアクエリアスなどのスポーツ飲料はおいしいのですが、効果は経口補水液に劣ります。)

市販の経口補水液が飲めないときは、「100%のリンゴジュース」を半分混ぜるとかなり飲みやすくなります。それでも飲めないときは「100%のリンゴジュース」だけでも構いません。「100%のリンゴジュース」にはビタミンも豊富に入っています。

経過時間	0分	5分	10分	15分	20分	30分	40分	50分	60分
飲む量 (ml)	5	5	5	5	10	10	20	20	40

ペットボトルキャップ5ml、
小さじ一杯5ml

* 上記のように水分を摂取しても嘔吐が続くようであれば再診して下さい。

嘔吐がおさまって活気が出てくれば上記の水分量にこだわらなくてもかまいません。少量ずつ「普段の食事」を開始しましょう。

体重15kg

<脱水にならないために>

こどもは大人より脱水になりやすく、嘔吐や下痢のときは水分をこまめに与える必要があります。

「水分」といっても糖分と塩分が含まれているものが重要です。
(お茶や水では、体への水分の吸収率が少なく、効率よく取り込むことができません。)

市販の経口補水液である「OS-1」や「アクアライト」などはとてもよくできていて、これが飲めると問題ありません。しかし、あまりおいしくないの飲めないお子さんも多いです。
(ポカリスエットやアクエリアスなどのスポーツ飲料はおいしいのですが、効果は経口補水液に劣ります。)

市販の経口補水液が飲めないときは、「100%のリンゴジュース」を半分混ぜるとかなり飲みやすくなります。それでも飲めないときは「100%のリンゴジュース」だけでも構いません。「100%のリンゴジュース」にはビタミンも豊富に入っています。

経過時間	0分	5分	10分	15分	20分	30分	40分	50分	60分
飲む量 (ml)	5	5	10	10	15	15	30	30	60

ペットボトルキャップ5ml、
小さじ一杯5ml

* 上記のように水分を摂取しても嘔吐が続くようであれば再診して下さい。

嘔吐がおさまって活気が出てくれば上記の水分量にこだわらなくてもかまいません。少量ずつ「普段の食事」を開始しましょう。

<脱水にならないために>

体重20kg

こどもは大人より脱水になりやすく、嘔吐や下痢のときは水分をこまめに与える必要があります。

「水分」といっても糖分と塩分が含まれているものがが必要です。
(お茶や水では、体への水分の吸収率が少なく、効率よく取り込むことができません。)

市販の経口補水液である「OS-1」や「アクアライト」などはとてもよくできていて、これが飲めると問題ありません。しかし、あまりおいしくないの飲めないお子さんも多いです。
(ポカリスエットやアクエリアスなどのスポーツ飲料はおいしいのですが、効果は経口補水液に劣ります。)

市販の経口補水液が飲めないときは、「100%のリンゴジュース」を半分混ぜるとかなり飲みやすくなります。それでも飲めないときは「100%のリンゴジュース」だけでも構いません。「100%のリンゴジュース」にはビタミンも豊富に入っています。

経過時間	0分	5分	10分	15分	20分	30分	40分	50分	60分
飲む量 (ml)	5	5	10	10	20	20	40	40	80

ペットボトルキャップ5ml、
小さじ一杯5ml

* 上記のように水分を摂取しても嘔吐が続くようであれば再診して下さい。

嘔吐がおさまって活気が出てくれば上記の水分量にこだわらなくてもかまいません。少量ずつ「普段の食事」を開始しましょう。

体重25kg以上

＜脱水にならないために＞

こどもは大人より脱水になりやすく、嘔吐や下痢のときは水分をこまめに与える必要があります。

「水分」といっても糖分と塩分が含まれているものがが必要です。
(お茶や水では、体への水分の吸収率が少なく、効率よく取り込むことができません。)

市販の経口補水液である「OS-1」や「アクアライト」などはとてもよくできていて、これが飲めると問題ありません。しかし、あまりおいしくないの飲めないお子さんも多いです。
(ポカリスエットやアクエリアスなどのスポーツ飲料はおいしいのですが、効果は経口補水液に劣ります。)

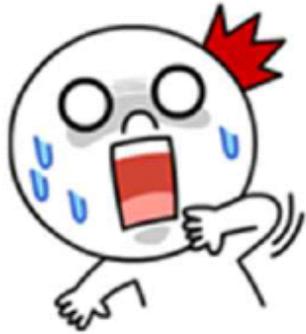
市販の経口補水液が飲めないときは、「100%のリンゴジュース」を半分混ぜるとかなり飲みやすくなります。それでも飲めないときは「100%のリンゴジュース」だけでも構いません。「100%のリンゴジュース」にはビタミンも豊富に入っています。

経過時間	0分	5分	10分	15分	20分	30分	40分	50分	60分
飲む量 (ml)	5	5	10	10	25	25	50	50	100

ペットボトルキャップ5ml、
小さじ一杯5ml

* 上記のように水分を摂取しても嘔吐が続くようであれば再診して下さい。

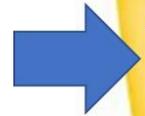
嘔吐がおさまって活気が出てくれば上記の水分量にこだわらなくてもかまいません。少量ずつ「普段の食事」を開始しましょう。



パターン2: 吐いている の対処方法



お話したように、「**糖分+ビタミンB**」、そして脱水がある場合は「**塩分+水分**」を含んだ飲料を少しずつ飲みましょう。



【よくあるご質問】

Q: 熱があるときやかぜをひいているときはお菓子しか食べません。だいじょうぶでしょうか？

↓

A: 問題ありません。お菓子には糖分の他に塩分が含まれていることが多いです。好きなお菓子だけ食べていればしばらく様子を見ることが出来ます。冷たいアイスクリームも食べてもらってかまいません。できれば、ビタミンBを補給するため、「100%リンゴジュース」もすすめてあげてください。

Q: 胃腸炎のときに食事制限はあるのでしょうか？

↓

A: 実は最近、胃腸炎のときに食品制限は原則不要であることが分かっています。食べたいものは何でも食べてもらってOKです。食事量に関しては、1回の食事において摂取量を普段より減らし、そのかわりに摂取回数を増やすと、お腹にやさしく食べることが出来ます(胃腸炎にかかって2-3日は普段通りの量を食べてしまうとお腹が痛くなる時があります)。

ただし、下痢が7~10日以上続くときは、乳製品など一部の食品の制限が必要になることもあるので、これも医療機関を受診して相談して下さい。もちろん、強い腹痛や頻回の嘔吐があるときは医療機関を受診して下さい。

**Q: 嘔吐したときの対応はどうしたらいいのですか？
(水分摂取の方法・医療機関受診のタイミング)**

【医療機関受診のタイミング①】

まず、ぐったりしているときはもちろん医療機関を受診してください。

また、腹痛がある場合もできるだけ医療機関を受診して下さい。

痛くて眠れない、寝ても痛くて起きてしまうような腹痛 (Alarm sign**)
があるときはなるべく早めに医療機関を受診して下さい。**

【医療機関受診のタイミング②】

お話したような少しずつのリンゴジュースや塩分の摂取をためしても、3～6時間後も嘔吐し続けるようであれば医療機関を受診して、診察・検査してもらい点滴するかを判断してもらって下さい。

幼児であれば、すでに5回以上連続で嘔吐している場合や、点滴しても嘔吐する場合は、血液検査やレントゲンなどお腹の検査が必要になります（腸閉塞や髄膜炎など危険な病気を除外する必要があります）。

【その他のご質問】

Q: うちの子、胃腸炎でもないのに、調子が悪い時によく吐きます。だいじょうぶでしょうか？

↓

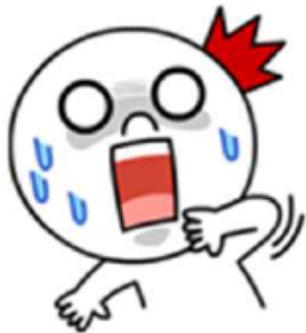
A：繰り返す嘔吐の習慣があれば一度、医療機関に相談して、血液検査に加えてレントゲンやエコー検査などを受けることをおすすめします。安心してください。ほとんど（90%以上）のお子さんは検査に異常が認められません。異常がないことを確認するのが目的です。

次に異常が認められなかった場合、

以下の項目にお子さんあるいはご両親の方が該当するかそれぞれcheckしてみてください。

- ①頭痛をたまに言う
- ②腹痛をたまに言う
- ③便秘傾向がある
- ④乗り物酔いが強い
- ⑤たまに立ちくらみがする（ご両親の方の場合は、小児期に立ちくらみがよくあったか）
- ⑥朝に弱い（朝起きるのが苦手、朝食をあまり食べない、よく遅刻するなど）

上記の項目に1つでもお子さんあるいは保護者の方が該当する場合、**体質の遺伝による「吐き気」**があるかもしれません。これには対処方法があります。小児科専門医のいる医療機関（なるべくレントゲンとエコー検査が受けれるところ）を受診し、相談してください。



『お熱が出た！あるいは吐いている！
ごはんが食べれない！！ さあどうする！？』

・ ・ **その他のパターン（3・4）**

パターン3：お熱があり、吐いている



パターン1と2を組み合わせて下さい。



パターン4：それ以外(咳込みが強くて嘔吐するなど)



咳込み嘔吐がある場合は、喘息発作や気管支炎・肺炎の可能性
があります。なるべく早めに医療機関を受診しましょう。



『ごはんが食べれない！さあどうする？』

はいかがだったでしょうか？

また、追加のご質問などがあれば次回以降にお答えしていきたいと思います。

今後とも、よろしくお願ひ申し上げます。

