



急性胃腸炎とは？



突然の嘔吐や下痢を伴う病気で、一過性のものです。多くが2～3日で治ることが多いウイルス性ですが、**症状が重い細菌性**のこともあります。どちらの場合も脱水症状が進まないようにすること、下痢を悪化させない食事をするのが大切です。**症状が出た場合は、必ず病院を受診し、医師の指示に従いましょう！**

《ウイルス性胃腸炎、細菌性胃腸炎の特徴》

	症状の特徴	炎症部位
ウイルス性胃腸炎	①水のような便 ②発熱や腹痛は軽い ③嘔気・嘔吐が比較的強い	胃・小腸
細菌性胃腸炎	①激しい腹痛、全身倦怠感 ②血便・粘血便 ③高熱 ④便意が続くが、便が少ししか出ない	大腸

下痢・嘔吐の時の水分補給



下痢・嘔吐のときは水分と一緒に胃液や腸液の塩分(NaイオンやClイオン、Kイオン、HCO3イオン)もでていきます。そのため、下痢・嘔吐のときは塩分が多い「経口補水液」が適しているのです。経口補水液は市販のものを利用するほか自分でも作ることができます。



スポーツドリンクと経口補水液

スポーツドリンクは糖分が多く、塩分が少ないので経口補水液より水分の吸収が遅くなります。通常の水分、塩分補給はスポーツドリンクでも十分ですが、多量の発汗、下痢・嘔吐時は経口補水液の方がよいでしょう。

☆経口補水液 1Lの作り方

砂糖 40g (上白糖大さじ4と1/2)
塩 3g
水 1L

上記の分量を混ぜて溶かします。
お湯で作ると早く溶けます。
レモン汁などの果汁を加えると飲みやすくなります。

飲み方

- ◎下痢・嘔吐が始まったばかりの時... 下痢や嘔吐があるたびに、経口補水液を飲ませてください。
- ◎下痢・嘔吐や過度の発汗で軽度～中度の脱水状態の時... はじめの3～4時間は飲みたがるだけ飲ませます。ただし、あわてずにゆっくりと、4時間目以降は下痢や嘔吐があるたびに失った分だけ飲ませてあげましょう。

★飲ませ方のコツ★

一度にたくさん飲ませると吐くことがあります。はじめは、一口ずつか、ティースプーンなどで少量ずつ1～2分毎に飲ませてください。ある程度飲ませても吐かなければ自由に飲んでも大丈夫です。

下痢を悪化させない食事

脱水が改善したら、できるだけ早く通常の食事をとり、栄養を補給することが大切です。

しかし、牛乳、油分が多いもの、糖分が多いもの、香辛料、スパイスが多いものは避けたほうがよいでしょう。整腸作用のあるペクチンを多く含むりんご(皮に多い)、にんじんを食べるのもよいでしょう。



●今月の担当は、薬剤師 米良です●

経口補水液

OS-1(オーエスワン)

下痢・嘔吐過度の発汗による脱水状態に!

塩分と糖分のバランスが考えられ、速やかに体に吸収されます。糖尿病や高血圧の患者様は、医師にご相談下さい。



全国の医療機関の処方箋を受付いたします

お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木2899

TEL 42-6900 FAX 42-6910

