

# 過度な食事制限 しなくてよい



●今月のドクター●  
わたなべ小児科医院  
院長  
わたなべ 渡部 礼二  
れいじ  
金沢市泉本町5丁目  
51歳

## 子供の 下痢

子供はよく下痢をしますし、それに吐き気が加わったりもします。風邪に伴うこともありますが、それ以外に食中毒といわれるサルモネラや病原大腸菌などの細菌性の腸炎、冬季乳児下痢症などウイルス性の腸炎、乳製品での下痢、アレルギー性の下痢、また抗菌剤などの薬によっても下痢になります。

### 腸管が防御反応

それぞれ経過も合併症も違いますし、治療法も当然違います。そのためにも糞便を検査する必要があります。水洗便所などの水に浸ってしまつた糞便は検査には不適切です。おむつのままか、紙コップをおしりに当てがって採つ

た糞便を持参して医療機関で検査してもらってください。実際、私の診療所で食中毒の細菌性の下痢は年間を平均すると週に一人ぐらいが見つかっています。

さて、下痢そのものは体に入った病原体や毒素などの有害なものを腸管から洗い流す防御反応なのです。つまり、自分で治そうとしているのです。ただ、体から多量の水分が出て行くので、その分を補充しなければなりません。非常に下痢の回数が多い場合は乳幼児用の電解質液が、出た分の水分を補うのに適しています。

「食べた飲み飲んだりすると下痢をするから」と言つて物を与えないというのを時々見

かけますが、そうではなく、飲食の刺激によつて腸管にたまって下痢便が出るだけで、飲食が下痢の原因ではないのです。下痢の原因が何であれ、原則として症状が下痢だけで食欲がある場合は、食事内容の制限は必要がありません。肉を白身の魚にしたり、ラーメンをうどんにしたりしなくてもよいのです。ただし、食欲が落ちてくる場合には消化の良いものを与えなければなりません。

### ミルクも薄めない

吐き気がある時は脱水にならないように気をつけなければなりません。原則として吐いた直後に欲しがつても物を与えないようにしてください。時間がたつてから少量の水分(スプーン一杯ほど)から与えてください。消化管に負担の少ない電解質液が一番

よいでしょう。再び吐かせないようにしてください。それでも吐き気が収まらない場合は早々に医療機関で受診してください。概して三、四回以上吐いている場合や黄色い液体(胆汁)を吐いた場合は、吐き気止めの処置が必要で、この処置が遅れたため

に長時間の点滴になつたり、入院しなければならぬことがあります。

吐き気がある時のよくある間違いは脱水が怖いからといって吐いても吐いても水分を与えること、少しでも栄養を摂つて体力をつけようと牛乳や固形物を与え、消化管に

負担をかけて吐かせてしまうこと、逆に吐くのが怖いからといって全く水分も与えないこと(じつとしていても一定の水分は必要)です。

下痢の時の間違いは下痢をするからと物を与えないこと、ミルクを薄めること、必要以上の食事制限などです。育児書や医学書の一部にも間違つて書かれていますが、将来は訂正されるでしょう



1週間に1人は細菌性下痢患者が訪れる  
=金沢市の小児科医院