

# 下痢をした・・・

## どんな状態？

離乳食を始める前（生後5～6ヶ月頃まで）の便は、水っぽくてゆるいのが一般的です。排泄された便が健康な便なのか、下痢の便なのかなかなか区別が付きにくいものです。ポイントは「**いつもの便に比べてどうか**」です。いつもより水っぽくないかを見るようにしましょう。また、**便の回数、母乳やミルクの飲みぐあい、機嫌、熱の有無**など、全身状態を見て判断しましょう。

## 受診するタイミング

### 家で様子を見ましょう

- 便はゆるいが、機嫌が良く食欲もある。
- 6ヶ月くらいまでの赤ちゃんで、普段から下痢気味だが、順調に体重が増えている。

### 受診しましょう

- 便の中に血が混じっている。
- いつもと違う臭いがする、白っぽいなど便の状態が悪い。
- 下痢だけでなく、発熱や嘔吐がある。
- おなかを激しく痛がる。
- 水様の下痢が頻繁に続き、ぐったりしている。反応が鈍い。
- 水分がとれない、おしっこがいつもより少ないなどの**脱水症状**があるとき。

※受診するときには、**便のついたおむつや便を持参**しましょう。診断の手助けになります。

## ホームケア

- 下痢で一番気をつけなくてはならないのが、**脱水症（別紙脱水症項目参照）**です。水分補給（湯冷まし、イオン飲料、お茶など）をこまめに行いましょう。  
→下痢をすると普段よりも多くの水分や糖分、塩分などの電解質が失われます。大人に比べて体の水分の割合が多い赤ちゃんが下痢をすると、脱水が進むのが早いのです。
- 下痢をするとおしりがかぶれやすくなるので、おむつ交換のたびに洗面器にお湯を張って座浴をしたり、シャワーで洗い流してあげると良いでしょう。ただし、洗った後は十分水気を取り、乾燥させてあげましょう。
- おむつ交換をした後は必ず手洗いを行いましょう。家族にうつってしまうことがあります。

