

嘔吐のホームケア

水分補給はすこしずつ、ゆっくりと

吐いた時からだや衣服が汚れたら、ふいたり着替えさせたりして清潔にしましょう。

寝かせるときは、吐いたときに嘔吐物が気道をつまらせないように、顔を横に向けると安心です。

水分補給は、湯さましや経口補水液（OS1・アクアライトなど）をスプーン1杯分から少しずつのませてあげましょう。経口補水液は、水分と塩分を効率よくすばやく補給できます。嘔吐したあとに、吐き気止めを使用した場合は、服用後30分待ち、様子を見ながら水分を補給していきます。

しかし、なかなか水分が飲めない時は

★水をふくませた小さなタオルやガーゼを口もとでギュッと絞り、水分を口の中にたらす。

★口の中に小さく砕いた氷のかけらを入れ、溶けた水を飲ませる

ことも有用です。どちらも自然に水分を取ることができます。

吐いた時は、水分とともに糖分も不足しがちです。アイスクリームを少し食べさせてあげると、血糖値が上がり、元気がでることもあります。

胃をゆっくり通過する牛乳は、おなかの動きが悪い時に飲むと吐きやすくなるので控えましょう。

嘔吐物のしまつ

感染症などの嘔吐物は直接手で触れないよう、使い捨ての手袋やティッシュペーパー・キッチンペーパー等を使って処分しましょう。

嘔吐物のあった床などは、市販の塩素系漂白剤（ハイターなど）を250倍に希釈して浸すようにして拭き、10分後に水ぶきしてください。

（500mlのペットボトルにハイターのキャップ1杯分 約20mlを入れペットボトル一杯に水で薄める）

使ったペーパーなどはすぐにビニル袋に入れて処分しましょう。



こんな時は緊急受診を！

- 元気も食欲もない。水分もうけつけない。
- おなかが張って硬い。
- 吐いた物の色が赤、または緑っぽい。
- 脱水症状のおそれがある。
- 頭を打ったあとで吐いた。