

小児



コーナー

北病院 栄養科
片山 郁乃



脱水に注意！

子どもは、脱水になりやすく重症化しやすいので注意が必要です。

特に高い熱とともに下痢や嘔吐などの症状があるときは、脱水になりやすいです。

いざというときに脱水気味かどうかの目安を知っておくといいでしょう。

(脱水症状の目安)

- ① 体重の減少。
- ② 尿量の減少。(オムツがぬれた回数かどうか。)
- ③ 皮膚や粘膜の乾燥。
- ④ 子どもの頭を撫でてみていつもより頭が凹んでいるかどうか。

□から水分が飲めるのであれば自宅でできる経口補水液をお勧めします。大人の方でもOKですので試してみてください。飲ませ方は200mlを1時間ぐらいかけて少しずつ飲ませるといいでしょう。

(材料)

●1000ml分●

湯冷まし 1000ml

砂糖 40g

食塩 3g

レモン果汁 お好み

(作り方)

- ① 湯冷ましに、砂糖と塩を加えて良く溶かします。
- ② 飲みやすい温度にまで冷まします。
- ③ お好みでレモン果汁や、グレープフルーツ果汁を入れると飲みやすくなります。