

みどりっこだより



【発行・編集】
相模原協同病院
病児保育室「みどりっこ」

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

胃腸炎の時の食事について

夏の暑さも和らぎ、食欲も出て食べ物の美味しい時期になってきました。この時期は感染性の胃腸炎も多くみられる時期になってきます。今回は、胃腸炎にかかった時の食事の摂り方のポイントについてお話ししたいと思います。

脱水をおこさない

まず大切なことは、脱水を予防することです。水分補給を欠かさずに。

吐いたときの水分の摂り方

吐いたらうがいをし、飲食お休み1時間。
ひと口飲ませて3分間。
大丈夫ならその後飲ませましょう。

2〜3分後吐かなければ



水分補給

食事ができたり、みそ汁が飲めたりするなら塩分や電解質の補充がある程度出ていますが、食べられない場合は、経口補水液やイオン水がおすすめです。

【手作り経口補水液のレシピ】

- 水…500ml
- 食塩…小さじ1/4
- 砂糖…20g

食欲が出てきたら食事を再開しましょう

長時間の絶食は、お腹の動きを弱めるので逆効果とされています。

嘔吐が落ち着いたら、早めに食事を再開しましょう。

消化吸収が良いでんぷん質のものを

弱った腸でも消化吸収しやすく、便がかたまりやすいのは、おかゆやじゃがいもなどでんぷん質の食べ物です。

にんじんやりんごに多く含まれる水溶性食物繊維のペクチンは、便をゼリー状にまとめます。



穀物→野菜→肉・魚→油脂類の順に普通食に

食欲が出てきたら、エネルギー源になる主食のおかゆやうどんから食べさせます。

次に、腸に負担の少ないじゃがいも、にんじん、玉ねぎなど。次に粘膜を修復させるたんぱく質を含み、脂肪の少ない白身魚やささみ、豆腐、卵などをやわらかく調理して薄味で食べさせます。



乳児のミルクは、薄めずに通常の濃度であげましょう。

薄めたミルクは症状の回復を遅らせ、栄養状態の改善も悪いとされています。

消化の悪いものはNG

不溶性食物繊維が多いものは、腸の蠕動運動を高め、下痢の症状を悪化させます。腸内で発酵しガスを発生させやすいものや、油脂類や糖分、量が多すぎる食事もNGです。

✕ 食べない方がよいもの ✕

- 胃腸に負担がかかるもの
…乳製品、バターなどの油脂類、コーンなど
- 消化の悪い繊維質の多いもの
…ごぼう、豆類、海藻、きのこ、いちごなど
- 胃腸を刺激する冷たいもの
…冷たい飲み物、アイスクリームなど
- 腸内で発酵するもの
…豆類、さつまいも、粟、納豆、柑橘類など



【文献】若江恵利子：婦人之友社「ちょっと具合のわるいときの子どものごはん」
新谷まさこ：ひかりのくに株式会社「よくある子どもの病気・ケガますの対応」
横井茂夫：日常診療ケーススタディ「子どもを診る12の方法」