

『経口補水療法』

～自宅でできる急性胃腸炎の初期対応～

小児科 小野 真医師

冬の終わりから春先は『急性胃腸炎』（特にロタウイルスによる）が流行しやすい季節です。この病気は下痢や嘔吐のほか、発熱や腹痛をおこすこともあり、1～数日程度持続します。特効薬はなく、かかった場合は『脱水症』にならないようにして自然回復を待つしかありません。では脱水症にならないようにするにはどうすれば良いでしょうか？

現在は『経口補水療法』が推奨されています。これは下痢や嘔吐がはじまったらすぐに、電解質（塩分）や糖分を適切なバランスで含む『経口補水液』を少しずつ飲ませる方法で、ご自宅でも始められます。下痢や吐物からは水分のほか塩分も失われ、エネルギー補給や吸収効率を上げるためには適度な糖分も必要です。最もバランスの良い経口補水液は『OS-1（オーエスワン）』という商品で、薬局や当院のコンビニエンスストアでも購入できます。ご自宅に1本用意しておくのが良いでしょう。飲ませ方は、まずペットボトルのキャップ1杯程度の量を5分おきと与え、嘔吐がなければ少しずつ間隔を短くしてゆきます。“根気よく、少量ずつこまめに”がポイントです。

但し、生後6ヶ月未満の乳児、嘔吐が続く、吐物が黄色や緑色、腹痛を繰り返す、ぐったりしてボーっとしている、泣いても涙が出ない、半日以上排尿がないなどの場合には、他の病気か、すでに脱水症かもしれないので早めに受診しましょう。



スマホ、パソコンしすぎで肩こってませんか？



スマートフォンが普及し、時間があればすぐに電車、自宅、職場等いつでもスマホを見てしまうことが多い方もいらっしゃると思います。

今回は、肩こり体操の一部をご紹介します。これから暖かくなって、運動もしやすい気温となります。

散歩にストレッチも取り入れていきましょう♪



出典 [肩こり体操](#) | [肩こり改善法](#) | [肩こり・腰痛 改善法](#) | [肩こり・腰痛の総合情報サイト『肩こり・腰痛倶楽部』](#)

編集後記

ニコベい通信をお手に取っていただきましてありがとうございます。
皆様にも少しでも当院を身近に感じていただくために、着任医師のご紹介、運動など今後も皆様楽しんでいただける情報をご提供できればと考えています。季節の変わり目となりましたのでお体に気をつけてお過ごしください。

