

<子どもの脱水について>



これからの季節は熱中症に注意が必要です！

子どもは大人と比べて体内の水分の割合が多く、短時間の水分摂取不足や数回の水分喪失で脱水症状を引き起こすことがあります。

身長の高い子どもやベビーカーは地表からの距離が近く、アスファルトの照り返しが強くなります。そのため大人よりも4度も温度が高くなることもあります。

からだのなかの水分が減りすぎるのを防ぐため、こまめに水分補給をしましょう。

おうちで脱水症状が進んでいるか判断するときの目安としては・・・

- ①おしっこがでない、またはとても少ない。
- ②泣いているのに涙が出ない。
- ③おなかの皮膚の張りがなくなってしわしわになる。
- ④唇が乾燥してカサカサしている。

何を飲ませるの？

経口補液用の電解質液として、医師が処方できる「ソリタ顆粒」、あるいは市販の「アクアライト」や「OS-1」などがあります。これらの電解質液には、水分、電解質、それに糖が含まれています。

脱水の治療は？

脱水の治療には、電解質を含む液(電解質液)を「点滴輸液」をする方法と、口から飲ませる「経口補液」の方法があります。従来は、外来で点滴輸液をすることが多かったのですが、最近では、重症の脱水症以外は、口から電解質液を飲ませる「経口補液」が増えてきました。理由は、家庭でも簡単にできることと、安全性が高いためです。ただ、重症の脱水の時にはやはり「点滴輸液」が必要です。 病院を受診し、治療を受けましょう。

