

# 脱水症

## どんな状態？

水分摂取が不足するか、嘔吐・下痢などのため体内から水分が失われる状態が脱水症です。子どもの場合、大人に比べて体の水分の割合が多いため、容易に脱水症になりやすいので注意が必要です。

## 脱水症状はここでチェック！

- おしっこの量が減る
- 唇が乾いている
- 顔色が悪く、ぐったりとしている
- 皮膚にハリがない

子どもが水分補給を受けつけなくなったり、こうした様子が見られたら脱水症状のサインです。

## 脱水予防

白湯やお茶、ポカリスエットなど様子をみながら少しずつこまめに与えましょう。みかんなどのかんきつ類の果汁は嘔吐の原因になる事があるので、避けて下さい。

吐いた後、落ち着いたら、少しずつ水分を与えます。水分は一度にたくさん飲ませようとすると、かえって吐き気を誘ってしまう事があります。最初はスプーンで一口ずつ与え、吐かないことを確認してから少しずつ量を増やしていくことがポイントです。

