

脱水チェック

ご使用になる方へ

経口補水療法のすすめ

[ORT : Oral Rehydration Therapy]



経口補水液
Oral Rehydration Solution

監修/みなみクリニック院長 南武嗣

1 脱水チェック

月 日()

以下の項目に合うものにチェックと空欄に記入ください。

- お名前 _____
- 性別 男・女
- 年齢 _____ 才 _____ ヶ月
- 体重は _____ kg
- お熱は _____ °C



おう吐が続いている _____ 回

(いつ ~ まで)

多量の下痢がある _____ 回

(いつ ~ まで)

尿量が減っている _____ 回

(いつ ~ まで)

尿の色が異常に濃い

皮膚、お口、舌が乾燥している

顔色が悪い

周囲でおう吐・下痢をしている方はいますか?

1週間以内に、なま肉、貝類(かき)などを食べましたか?



■チェックがはいったら、 医師に相談しましょう

2 受診までに



指示があれば受診までの間、この経口補水液を飲ませながらお待ちください。



経口補水液
ORS

3 飲ませ方のコツ

- 一度にたくさん飲ませると吐くことがあります。
- 一口ずつか、ティースプーンなどを使い少量ずつ頻繁に根気よく飲ませてください。

はじめの1時間に飲ませる目安

	1回の分量	1時間の量
<input type="checkbox"/> 体重7Kg以下	3分ごとにスプーン3杯ずつ	70~80mL
<input type="checkbox"/> 体重10Kgまで	5分ごとに10mL	120mL
<input type="checkbox"/> 体重15Kgまで	5分ごとに15mL	180mL
<input type="checkbox"/> 体重20Kgまで	5分ごとに20mL	240mL

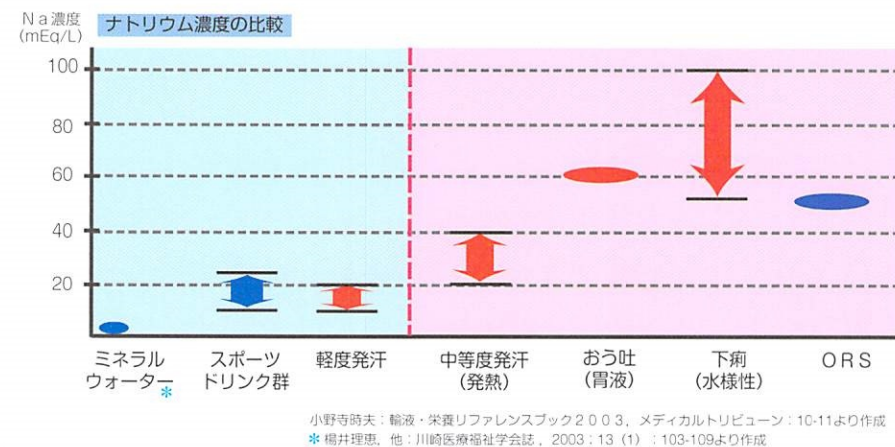
南武嗣:外来小児科,2008;11(3):328-330

ある程度(3~4時間)飲ませても吐かなければ、自由に飲ませてください。母乳(ミルク)栄養児の場合は、母乳(ミルク)を少しずつ、何度も与えてください。その場合、無理に経口補水液に変更する必要はありません。もし、おう吐が止まらない時は、医師にご相談ください。



4 経口補水療法とは

- 日常かく汗からも電解質は失われますが、おう吐・下痢・発熱時はもっと多くの電解質（主にナトリウム）が失われます。

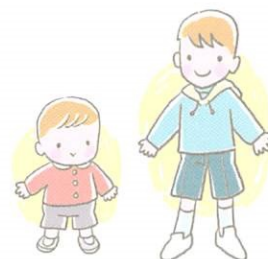


- 経口補水療法 (ORT) とは、失った水・電解質を水分・塩分・糖分のバランスを考慮した飲料 (経口補水液ORS) を口から飲ませるものです。

5 1日当たりの目安量は

下記の一日当たりの目安量を参考に脱水状態に合わせて加減してください。(一日当たりの目安量は、一日の必要量の約半分を示しています。)

- 【乳児】体重1kg当たり30～50mL/日
- 【幼児】300～600mL/日
- 【学童】500～1000mL/日



6 次の場合は、医療機関へ

- 以下の内容が続くようであれば、もう一度医療機関で診察を受けてください。

緑色の嘔吐がある



嘔吐が続いている

目が落ちくぼんでいる



くりかえしおなかを痛がる

血便がある



1日に6回以上、大量の水様便がある

皮膚が冷たく白っぽく色が悪い



皮膚、口、舌が乾燥している



呼吸が速く眠りがちあるいは機嫌が悪い



3カ月未満の乳児で38℃以上
3カ月から36カ月の乳幼児で39℃以上の熱がある



7 記録表をつけましょう

- 経口補水療法ORTの実施結果を記録しましょう。経過を観察し、良くならないようであれば、お医者さんへ相談しましょう。

お名前 _____ 年齢 _____ 才 _____ ヵ月 _____
性別 男・女

月/日	/	/	/	/	/	/	/
おう吐							
下痢							
尿の回数							
体温							
経口補水液 (約 mL)							
食べ物							

もし分れば体重をご記入下さい

病気になる前 _____ kg 治ったとき _____ kg

医師から脱水状態時の食事療法として指示された場合に限りお飲みください。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士の指導に従ってお飲みください。食事療法の素材として適するものであって、多く飲用することによって原疾患が治癒するものではありません。