

おうと 嘔吐時の ホームケアと 受診の目安

子供・子育て おうえん隊

監修 / 森戸やすみ

小児科専門医、
どうかん山こどもクリニック院長

子供の嘔吐の原因は？

子供の嘔吐はウイルスや細菌による感染症が原因であることが多く、病原体を体の外に出すための防衛反応です。子供は胃の形や機能が未熟なため嘔吐しやすく、感染症でなくても吐きます。圧迫されたり腹圧がかかったりしただけでも吐くので、吐いたのが1回だけでもその後は元気にしている場合は、様子を見ても構いません。ただし、複数回吐く、嘔吐以外の症状がある、普段と様子が違うといった場合は受診が必要です。

嘔吐した際の対応

子供が嘔吐したら慌てずに、いつものような状況で吐いたのか、吐いた物の内容物、色、回数、直近に食べた物を記録します。症状が落ち着いたら検温し、嘔吐以外にも発熱や下痢などの症状、機嫌や食欲など子供の様子をよく観察しましょう。吐いた物で窒息しないように、体を横向きにさせたら、口の周りや口の中を清潔なガーゼで拭いてきれいにします。嘔吐後は脱水症状が心配ですが、吐いてすぐに水を飲ませると吐き気を誘発することも。最後に吐いてから30分程度様子を見て、少しずつ水分補給をさせましょう。

嘔吐で考えられる主な病気

- 食物アレルギー
- 細菌性胃腸炎
- ウイルス性胃腸炎
- 食中毒
- 腸重積症
- 腸閉塞 など

ホームケアの基本

子供の様子や吐いた物を確認する

吐いた物の内容物や色を確認します。スマートフォンなどで写真を撮っておくと診察時に役立ちます。症状が落ち着いたら体温を測り、嘔吐以外の症状がないかなどをチェックしましょう。



嘔吐が落ち着いてから 少量ずつ水分補給

嘔吐直後に水を飲ませると胃を刺激し、さらに吐くことがあります。最後に吐いてから30分ほど様子を見て、小さじ1杯程度の経口補水液などを少しずつ飲ませます。吐かないようなら5分に1回、3分に1回、2分…というように頻度を増やしましょう。



横向きに寝かせ 安静にする

吐いた物を気管に詰まらせないために横向きに寝かせます。背中にバスタオルなどを当てると姿勢が安定します。子供は寝ながら吐くこともあるため、そばから離れず様子を見守りましょう。



吐いた物を片付けて 衣類を清潔に

清潔なガーゼで口の周りや口の中を拭いて、うがいができる場合はさせましょう。衣服が汚れた場合は着替えさせます。吐いた物を片付ける際は、換気をして手洗いや消毒を忘れずに行いましょう。



受診の目安

救急車で緊急受診

- 嘔吐を繰り返し意識状態が悪い
- 緑色の物を吐いた
- 10～30分置きぐらいに身をよじって激しく泣く
- 嘔吐し、血便が出る

診療時間外でも受診

- 頻繁に吐く
- 吐いた量が多い
- ▶ 吐いた後
 - 長時間水分を取っていない
 - ぐったりしている など

診療時間内に受診

- せきこんでせきとともに吐く
- 授乳後に寝かせると毎回呼吸がゼーゼーする
- ▶ 生後3ヵ月未満で
 - 授乳のたびに噴水状に吐く
 - 数日にわたって吐き、体重が増えない

ホームケア

- 吐いた回数が1～2回程度で特に気になる症状がない