



医師に水分を
たくさんとるよ
うにいわれました
が…。



特に乳児は、
のどが乾いても
自分では水分がとれま
せん。また、高熱時は呼
吸が早く、肺から水分
が蒸発します。下痢や
おう吐では水分が大量
に失われることがあり
ます。

水分が欠乏すると脱
水症になります。軽い
場合は、元気がない、お
しっこが出ないなどで
すが、長く続くと、ぐっ
たりする、口唇が乾く、
皮膚がかさか
さするなどと
なり、さらに
目がくぼむ、
皮膚にしわが
できる、血圧
が下がるなど
の症状が出ま
す。

水分は多種あり、与え
方も病気の重さによって
異なります。1日ぐら

水分補給・・・脱水症状を避けるために

なら種類は何でもかま
いませぬ。一般的なの
が、水道水を沸騰させ
て冷ました白湯(さゆ)
で、少量の砂糖を加え
ることもあります。麦
茶、ほうじ茶などもよ
いです。

1日以上続くとき
は、糖分、ナトリウム、
カリウムがバランス良
く入った飲料水(ミネ
ラル水やイオン飲料水
など)が好ましいです。
家庭で作る場合は、白
湯1ℓに砂糖40^μg、塩
2^g、レモンの絞り汁
を加えます。

特におう吐のひどい
ときは、スプ
ーン1杯から
5〜10分ごと
に根気よくあ
げることが大
切です。



子育て相談室

〈水戸市中丸

町の平野こど

もクリニック院長・平野

岳毅