

乳児期の急性胃腸炎における食事療法

(1) 基本方針と注意点

@嘔吐が頻回にあるとき、数時間の絶食が必要です。少し落ち着いたら、イオン水を少量ずつ試します。脱水の回復を目指します。

@嘔吐が治まれば、食事療法を早めにスタートします。

あまりに長い絶食は危険です。ただ、最初、牛乳・甘すぎるもの・脂濃すぎるものは避けます。早期に食事を再開し、下痢の慢性化による発育障害や免疫力体力の低下・感染の繰り返しを予防することが大切です。

@風邪に伴う下痢は感冒性胃腸炎と呼ばれ、一週間以上続くこともあります。乳児期では、気長く食事療法を行ってください。

(2) 食事療法の内容

1、母乳はそのまま続けてよいです。

2、人工ミルクは、薄めずに与えます。

以前は、薄めて与えるよう指導されていましたが、薄めすぎると栄養状態が悪くなります。そして、腸管粘膜の修復・再生が遅れ下痢がますます続きます。

3.一週間以上、下痢が続くときは、下痢用の治療乳が理想的です。

乳糖除去したラクトレス・ノンラクトが薬局にあります。

4. 1カ月近く下痢が続くときは、入院精査が必要な場合があります。

ミルクアレルギーや難治性下痢に対する治療が試みられます。

消化不良症にも注意が必要です。

5.市販のスポーツ飲料は、イオンが少なく糖分が多すぎるので乳児期の下痢には適当ではありません。

薬局にある乳児用のイオン水（乳児用ポカリスエット、アクアサーナ、アクアライト）を利用してください。

(3) 離乳食への対処

1.前期の離乳食を始めたばかりなら、一時期、中止にします。

2.中期から後期の段階に進んでいる乳児の場合、一段階、前に戻します。糖質・たんぱく質など、カロリーをしっかりと与え、腸管粘膜の回復を促します。

3.元気が出てきたら、いつも食べ慣れている食事を開始します。

便の状態をみながら、もとの段階へ戻しましょう。主治医と相談しながら食事療法をすると安心でしょう。