

嘔吐下痢症の患者さんへ

(日常生活の注意)

洗面所のタオルは家族別々にしましょう

調理を担当する方は、手洗いをしっかりと。

嘔吐物処理、トイレ便器の拭きとりなどは塩素性洗剤がお勧めです

(食事の注意)

胃腸は長いため、胃腸全体の炎症が完全に取れるまでに数日かかります。

その間は以下の食品は摂取を避けて下さい。急激に悪化する危険性があります。

- (1) アルコール類
- (2) 揚げ物、肉類（特に焼肉）、ラーメンなど油もの
- (3) 刺身など生魚
- (4) 牛乳、ヨーグルト、アイスクリームなどの乳脂肪を含む製品
- (5) クエン酸を多く含むかんきつ類（みかん、オレンジ）、梅、パイナップル等

(お勧めの飲み物)

嘔吐下痢では水分の他、多くのイオンが抜けて、強いだるさを感じます。

そのため、単なる水やお茶よりも以下のものをお勧めします。

- (1) ポカリスウェット、アクエリアス
- (2) 100%アップルジュース（リンゴを擦り下ろしたもの）

ポカリは常温で保存。ジュースは冷やし過ぎに注意して下さい。

これで1-2日程度過ごせます。

胃腸が弱っているときは、無理に食事をする必要はありません。

空っぽにして胃腸を休ませてあげるのも立派な治療の一つです（腸管安静）。

(お勧めの食べ物)

順調に良くなってくると、急激にお腹がすいて来ます。また、ガスが溜まって苦しかったお腹が、おならも気持ちよく出て段々楽になってきます。

その時は、白おかゆや素うどん、白身魚や鶏のささみを炊いたものなど、

炭水化物や消化のよい良質なタンパク質を取って下さい。

万一、嘔吐下痢がずっと止まらない、水分が全く摂れない、痛みが増すなどの状態、その他ご心配なことがありましたら、すぐに医療機関に相談・受診をして下さい。それではお大事にされて下さい。