



子どもの脱水

～水分とれてる？おしっこ出てる？～

右田 真（小児科部長）



昨年 11 月より小児科に着任しました右田と申します。当科では平日の午前是一般外来を行っており、予約の必要はありません。発熱、咳、鼻汁、腹痛、下痢、嘔吐、発疹などの種々の症状があるお子さんの診療を行っております。午後の診療は予約制で、健診と予防接種を行っております。近年、新しいワクチンが開発されワクチンで予防できる疾患が増えたことはお子さんにとって素晴らしいことです。ただ親御さんにとっては、予防接種スケジュールをたてるのも一苦勞です。どうぞ、お気軽にご相談下さい。午後は原則的には予約制ですが、急な発熱、腹痛でお困りの時にはお電話をいただけましたら可能な限り対応させて頂きたいと思っております。

— 子どもの脱水 —

子どもの場合、赤ちゃんはもちろんのこと幼児になっても大人に比べると体重に占める水分の割合が多いのです。少し細かくなりますが身体の水分は、細胞の中にある水（細胞内液）と血液や皮下にある自由な水（細胞外液）に分けられます。大人と比べると細胞外液の占める割合が多いために、吐いたり下痢したりで水分を失ったり、風邪で喉が痛くて水分がとれなかったりすると脱水になりやすいのです。

必要水分量は？

大人が健康な時に必要とする水分量は、3 回のご飯やおかずでその半分くらいは補われていますが全体で 2,000ml くらいです。それに対して、1 歳で 10kg くらいの子どもの 1 日の必要水分量が 1,000ml、3 歳で 15kg だと 1,250ml になり、大人と比べると体重あたりの必要量が多くなります。ただし、離乳食や

ご飯にも多くの水分が含まれているので、『今日は〇〇〇ml しか飲んでないからもっと飲まなきゃは…』とか数字に振り回されて、過度に慌てる必要はありません。

お母さんのための脱水チェックポイント

落ちついて、観察するのが重要です。

- 1) 元気はあるか？
- 2) 水分は飲めているか？
- 3) おしっこは出ているか？
- 4) お口の中や唇に潤いはあるか？
- 5) おなかの皮膚の張りはあるか？
- 6) 汗をかくか？
- 7) 泣いた時に涙はでるか？

こういったことが、判断の材料になりますよ。

脱水の時に何を与える？

子どもが脱水になった時は水だけではなく、ナトリウムやカリウムなどの電解質も失っています。夏の運動の後にシャツに白く塩分が残った経験はありませんか？だからスポーツ飲料には塩分が含まれています。小児の下痢ではもう少し多く塩分を失います。そこで発熱や下痢等による脱水の場合には、市販のイオン飲料や、もしお母さんが自分で準備するならお味噌汁の上澄み、野菜スープなども有用でしょう。もちろんお腹の調子が悪いときは一度にたくさん与えると吐いてしまうこともありますから、少量ずつ気長に与えましょう。脱水も進んでしまうと点滴注射が必要になる時があります。お子さんにとって点滴の注射は痛いものですし、親御さんにとっても痛い思いをする子どもを見るのは辛いものです。上手く水分補給をするように気をつけましょう。

