

吐いたとき

? まず、どうすればいいの？

- 吐いたものが詰まらないよう、顔を横に向けてあげましょう。
- 衣服をゆるめて、しばらくの間（30分から2時間くらい）は食べたり飲んだりしないようにしましょう。
- 吐いた回数かどうか、下痢があるか、熱はあるかを確認しましょう。

しばらく様子を見ても大丈夫なとき

観察ポイント

- 吐いた後はケロツとしている
- 吐き気が治まった後、水分が飲める
- 下痢、熱などの他の症状がない



手当の仕方

……→ 通常の診療時間内に受診しましょう

- 吐き気の強いとき、飲食するとかえって吐くので、30分～2時間は飲ませないで様子を見ましょう。
- 吐くのが治ったら、イオン飲料、水、番茶などを2口ぐらいずつ、5～10分おきに飲ませてみます。牛乳、乳製品、炭酸飲料、柑橘類の果汁など胃に負担のかかるものは、飲ませてはいけません。

! すぐに受診した方がよいとき

- 吐いたものの中に血液や胆汁（緑色の液体）が混ざるとき
- けいれんを伴ったり、意識がぼんやりしているとき
- 続けて何回も吐いて、色が戻らないとき
- 吐いて、熱があり、強い頭痛を伴うとき
- 激しい下痢を伴っているとき
- おしっこが半日くらい出ないとき



吐きやすいときや吐き気の治まったときの食事は？

消化のよい「おかゆ」や「うどん」などの炭水化物を少量から与えましょう。油の多いものや乳製品、ラーメンなどは避けましょう。