



2024年 1月号

はやしクリニック
キッズ・ケアルーム たより

はやしクリニック キッズ・ケアルーム
町田市忠生2-29-20
TEL 042-793-3722
<http://www.hayashi-clinic.jp>

新年、おめでとうございます。素敵なお正月を過ごされたことと思います。

子ども達は、寒さに負けず、戸外で元気に体を動かして遊んでいることでしょう。風邪に負けない強い体になってほしいですね。今年も、はやしクリニック キッズ・ケアルームをよろしくお願いたします。12月のキッズ・ケアルームでは、感冒、インフルエンザ、下痢などで44名の利用がありました。



おうちで出来るホームケアー

毎年、寒い季節になると急に繰り返す嘔吐するカゼ、ウィルス性胃腸炎が必ず流行します。この原因ウィルスの代表がノロウィルスです。ノロウィルス胃腸炎は冬にありふれた「おなかのカゼ」です。

～～ノロウィルスの特徴～～

- ① 冬季には昔からもっともありふれた病気
- ② 元気だった人が急に何回も吐き出す
- ③ 自然の経過でほとんどの人が6～7時間から半日で楽になる
- ④ 保育園などと違って、ご家庭での汚れ物は仏の洗濯で充分で、汚れた手はよく洗えば良い
- ⑤ 何度もウィルスに触れることで抵抗力ができ、小学生以上になるとかかることは減ってきます

～～経口補液療法（作り方と水分の取り方）～～

脱水にならないように大切なのが「経口補液療法」で、ORS を積極的に補給します。

ORS はアクエリアス、ポカリスエットなどのスポーツドリンクとは全く違って胃や腸からの吸収が良い「飲む点滴」です。ORS は、{和光堂 ORS} {大塚 OS-1} として市販されていますが、自家製 ORS を作ることもできます。

～～ORS の作り方～～

- ① 水（湯冷まし）1ℓ
 - ② 砂糖 40g（上白糖 大さじ4/1杯）
 - ③ 食塩 3g（小さじ1/2）
 - ④ レモンやグレープフルーツの果汁数滴
 - ⑤ ①の中に②・③を入れてよく溶かし、飲みやすい温度にしてから④を加える
- ★1回、10～20mlの少量で、30分毎にゆっくりと繰り返し根気よく少量ずつ、何回も与え、2～3回飲んで吐かないようであれば、その次は50ml位に増やします。
- ★飲ませる量の目安は、3～4時間で、ORSを
乳児は、300～500ml 幼児・学童で500～1000ml程度
- ★食欲が出てきたら、消化の良いお粥・うどん・お茶漬けでも良いのですが、食欲がある時は
どんどん普通の食事に戻しても大丈夫です。
- ★詳しくは、はやしクリニックHP「困ったときは…」をご覧ください。

