

*** 今日の健康（8月） ***

<小児の水分補給、脱水の予防>

乳幼児の水分補給は母乳や水が一番良いと思われれます。

小児期の1日の平均的な水分必要量

新生児で	400～500ml	(125-150ml/kg)
3ヶ月児で	750～850ml	(140-160ml/kg)
6ヶ月児で	950～1100ml	(130-155ml/kg)
1歳児で	1150～1300ml	(120-135ml/kg)
2歳児で	1350～1500ml	(115-125ml/kg)
4歳児で	1600～1800ml	(100-110ml/kg)
6歳児で	1800～2000ml	(90-100ml/kg)



<脱水の症状>

のどの渇きを感じた時点で、すでに脱水が起こっているといわれています。こんな症状があるときは、速やかに水分補給を行う必要があります。

- おしっこの量や回数が少ない
- 尿の色が濃い
- 唇や皮膚が乾いている
- 目がくぼんでいる
- 機嫌が悪い

これらの症状がある場合は、かなりの脱水が進んでいる可能性があります。体調が悪く、口から水分を飲むことができない場合は速やかに受診しましょう。

幼い子どもや高齢者は、のどの渇きを感じにくく、感じてもうまく伝えられないこともあります。周囲の方が注意して見守ることが大切です。

<小児の水分補給時の注意事項>

日常の水分補給にイオン飲料を与えるのは避けた方がよいでしょう。

適切な水分補給は、これから気温が上がる夏場に向けて、熱中症予防対策にもなります。

必要だからといって、一気に大量に飲むと、体に負担がかかりますので、100ml程度をこまめに補給することが理想的です。

乳児：一般的に母乳やミルクをほしただけ与えていれば心配ないといわれていますが、大量に汗をかいたり、汗をかいているのにすぐに授乳ができない場合は、速やかに水分補給をすることが必要です。日ごろから、白湯や麦茶を飲む習慣をつけておくとよいでしょう。哺乳瓶やマグマグ、ストローやコップなど、母乳以外の水分補給ができると安心です。

幼児：ジュースなどを欲しがりますが、基本の水分補給は無糖の水かお茶にすることが大切です。水分補給を子ども任せにすることなく、保護者がコントロールしてあげることがポイントです。

学童：のどの渇きを感じたときに、大量に飲み干すのではなく、こまめに1回3口程度にとどめて補給するように伝えます。学校や遊びなどで運動をする機会が増えるので、常に水筒を持参するなど日ごろから意識をすることが大切です。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏