

乳糖不耐症

赤ちゃんの下痢で、ミルクを飲んでいる途中や飲み終わった直後に、お腹がゴロゴロ鳴って、水のような下痢便がオムツからあふれるくらいでてしまうことがあります。

これは、ミルクの甘さの成分の「乳糖」をうまく分解できていないために起こります（乳糖に耐えられない状態）。

日本人は、もともと農耕民族で、乳児期以外は、乳糖の入っているものとらない生活が長く続いてきたために、白人などよりも、おこりやすいと言われています。

下痢止めや乳糖分解酵素という薬を使ってもなかなか止まらないのですが、乳糖を飲むのをやめると、簡単に良くなることをよく経験します。

下痢のときの 食べ物

乳幼児期の下痢の大半は、ウイルス性で、軽いものです。食事や飲み物に気をつけながら、整腸剤や下痢止めを上手に使うと、わりと簡単に良くなっていきます。

でも、吐き気や嘔吐（おうと）があり、高熱、腹痛、血便を伴うときや、何日も水のような下利便が続くときは心配です。早めに受診してください。



世界の
子どもに
ワクチンを
日本委員会



下痢のときの食べ物

乳児



母乳の場合

- ① 下痢のひどいとき
母乳はそのまま続けてかまいません。
授乳を短時間で切りあげて、回数を多く。
- ② 下痢がよくなってきたら
いつものとおり、ほしがるだけ飲ませてください。



ミルクの場合

- ① 下痢のひどいとき
ミルクを半分にうすめ、少量ずつ、回数を多く。
または乳糖を含まないラクトレス、ソーヤミール、
ポンラクトなどの下痢治療乳が指示されます。
- ② 下痢がよくなってきたら
ミルクの濃さを1/2→2/3→ふつう、と濃くしていく。



離乳食を食べていた子の場合

- ① 下痢のひどいとき
母乳、うすめたミルク、下痢治療乳、アクアライト、
アクアサーナ、番茶、野菜スープやみそ汁のうわすみ、
リンゴのすりおろし汁。
- ② 下痢が良くなってきたら
とうふ、パンがゆ、おかゆ、ベビーセンべい、ウエハース、
にんじんやかぼちゃの煮つぶし、煮込みうどん、白身魚
の煮付け、など。（ただし便の様子を見ながら慎重に）



幼児



水分を十分おぎなう

- ① 水分補給が一番大切です。水分を多く飲むから水っぽい便になるのではありません。下痢で水分が失われる所以水分を飲ませる必要があります。
- ② 栄養のことはあまり気にしないで、食欲がないときに無理に食べさせる必要はありません。食欲があっても、むしろひかえめにして、腸を休ませてあげましょう。



何を食べるか、便と相談

- 便が水のようなときは水分を中心に。
- 便がドロドロならドロドロの食べ物を。
- 便がやわらかい程度ならやわらかい食べ物を。

《水のような便のとき》

アクアライト、アクアサーナ、番茶、野菜スープ、
みそ汁、おもゆ、リンゴのすりおろし。



《ドロドロの便のとき》

とうふ、パンがゆ、ベビーセンべい、ウエハース、
バナナの裏ごし、にんじんやかぼちゃの煮つぶし。



《やわらかい便のとき》

おかゆ、うどん、白身魚の煮付け、卵、とりささ身、
野菜の煮付け。

