

A close-up, artistic photograph of a water droplet on a glass surface, with a white torn-paper effect at the bottom. The background is a vibrant blue, suggesting water or a glass surface. The droplet is the central focus, reflecting light and showing the texture of the glass. The white torn-paper effect is at the bottom, creating a clean, modern look.

子どもの脱水症状

乳児・幼児と水分について

★代謝が活発な乳子どもは水分が奪われやすい

子どもの身体の水分量は、生まれたときは80%、発育とともに70%となり、大人に向かい60%となります。

ただし、代謝が活発であるため、大人が気づかないうちにたくさんの水分を失ってしまうときがあります。

大量の発汗の後や、元気がない・ぐったりしている状態のときなど子どもの変化を見逃さないことが重要です。



乳児・幼児と水分について

★子どもが1日に必要な水分量

子どもが1日に必要な水分量は、月齢・年齢により異なります。

下の表に1日あたりの必要水分量を示していますが、乳幼児は学童よりも必要水分量が多く、脱水に対してより注意が必要です。

これ以外に大量の発汗や下痢・嘔吐があった場合は、体から失われる水分量が増えるため、これ以上の水分摂取が必要となります。

1日あたりの維持必要水分量

対象	1kgあたりの必要摂取量
新生児	60~80mL
乳児	100~120mL
幼児	80~100mL
学童	60~80mL



子どもの脱水症のサイン



- 子どもに発熱や下痢・嘔吐などの症状がみられた場合、脱水症に注意が必要です。症状が治まらなかったり、下記のような症状が見られたら、脱水症が重症化している可能性があります。できるだけ早く小児科を受診するようにしましょう。

39°C以上の熱がある	目が落ちくぼんでいる	1日6回以上の多量の下痢
機嫌が悪い	血便がある	ぼんやりして眠りがち
嘔吐が続いている	顔色が悪い	泣いても涙が出ない
尿量減少。尿の色が非常に濃い	皮膚、口、舌が乾燥している	

脱水症状があるときには . . .

- ・ 脱水症状があるときの水分補給には経口補水液が適しています。しかし、「経口補水液が近くにない!」というときもありますよね。その場合は次のような方法で代用しましょう。

< 経口補水液の作り方 >

- ・ 水 1 リットル
- ・ 塩 3 g (小さじ 1/2 杯)
- ・ 砂糖 40g (大さじ 4 と 1/2 杯)

以上 3 つを よく 混ぜ ませ しょう。

※経口補水液は脱水症状の際に使うものなので、経口補水液を脱水予防として日常の飲料として用いるのは、糖分・塩分の過剰になることもあるので避けましょう。