



嘔吐時の自宅での対応

◆嘔吐(おうと)とは

胃の中のものを吐くことを言います。嘔吐する原因には胃腸の病気のほか、脳出血や感染症などもあります。

◆嘔吐時に観察しておくことよいもの

- いつから、何回吐いたか、何色か、性状（水のようなもの～食べ物）
- 嘔吐のほかに、発熱、下痢、頭痛などの症状はないか
- 前日～直近の食事の内容（なまもの、油ものなど）

◆すぐできる対応

- まずは口をすすぎ、吐いたものを誤って飲み込まないように左向きに寝ます。おなかを休めるようにして1時間程度は飲食を控えます。
- 少し楽になったら少しずつ経口補水液やイオン飲料、お水などを飲みましょう。オレンジジュースや牛乳などは負担がかかるのでやめましょう。
- 嘔吐物の色が赤、黄色、緑、黒色などなら医療機関を受診しましょう。
- 頭を打ったあとに嘔吐が止まらないとき、意識がはっきりしないときには救急車を呼びましょう。

