

# 下痢・腹痛になったら…

下痢とは… 水分の多いかゆ状の又は水の便がでることです

**\*\* 次のことに注意しましょう！！ \*\***

1. 食 事
  - 胃腸に負担をかけないように消化のよいもの（おかゆ・うどん・パン）をとるようにしましょう。
  - 暴飲・暴食を避け、規則正しい食生活をしましょう。
  - 生ものは避け、できるだけ火の通った食物を食べましょう。
  - 刺激の強い食品（カレー粉・香辛料など）炭酸飲料・アルコール類は控えましょう。
2. 水分の補給
  - 下痢が続く場合は、脱水症（皮膚の乾燥、尿の量が減る）をおこすこともあるので、水分はできるだけとるようにしましょう。
3. 保 温
  - 腹部を冷やさないように保温しましょう。（使い捨てカイロなど）
4. 手 指 衛 生
  - 食前、排便後等には毎回手指消毒をしましょう。

下痢が続いたり、便に血が混じったり、  
腹痛が強かったりしている時は、  
必ず医師の診断を受けましょう！