

Q：子どもの体調不良時における食事の与え方についてですが、とにかく食べるものを食べさせるべきか、体調を優先させるべきか、苦手な食べ物でも消化の良いものを無理にでも食べさせる方が良いのか教えてください。

A：子どもの体調不良時の食事は、食べることよりも体調の回復を優先させることが基本です。基本的な考え方は、①無理に食べさせない：発熱や胃腸の不調時は、消化器を休ませることも回復につながります。食欲がないのは、からだの防御反応であることが多いです。②水分補給を最優先：脱水にならないように、こまめに水・湯冷まし・麦茶・経口補水液（ORS）などを与えることが第一です。食べられそうなきに与えるものとしては、消化の良いものを少しずつが基本です。おかゆ、うどん、バナナ、りんごすりおろし、にんじん・じゃがいものスープ等がおすすめです。油や香辛料を避けてください。揚げ物やこってりした料理は胃腸に負担ですまた、冷たすぎ・熱すぎない温度が必要です。胃腸への刺激を避けてください。また、体調不良時に嫌がるものを無理に食べさせる必要はありません。ストレスや吐き戻しにつながり、かえって悪化しますので、気をつけてください。好きな食べ物の中から、消化がよく、からだにやさしいものを選ぶのが現実的です。与え方については、食べたいときに、少量ずつ、回数を分けてを基本にしましょう。少食分割食が体調不良時には合います。食べられるようになったら、徐々に普段の食事に戻していきましょう。でも、一気に戻すと胃腸に負担がかかります。気をつけてください。医療受診が必要なサインとしては、水分がとれない／尿が半日以上出ていない、嘔吐や下痢が続く、高熱が長引く、ぐったりしている場合は、小児科受診をおすすめします。

要は、①食べることで体調優先、②水分補給が最重要、③消化のよい好きなものを少量ずつ、④嫌がる食べ物を無理に与えないようにしましょう。

（前橋 明）