



## 子どもに多い病気や症状

まだ抵抗力の弱い子どもたちは、いろんな病気にかかりやすく「また鼻水が…」「発熱!？」なんて心配は尽きないものです。しかし!病気を繰り返すことで、自然と抵抗力を身に付けて強くなっていきます。「いつもとちょっと様子が違う…?」と感じ取れるように日頃から、お子さんの健康状態を知っておきましょう!

### 日頃のチェックポイント5か条

- その1. 元気はある? **顔色**や**表情**をチェック!
- その2. 眠りはどう? **睡眠の様子**をチェック!
- その3. 食べれてる? **食欲**をチェック!
- その4. 熱っぽい? **体温**や**呼吸**をチェック!
- その5. よく出てる? **おしっこ**や**うんち**をチェック!



特に赤ちゃんや年齢の低い子達は、自分で不調を言えません。日頃の様子を見ておくのが大事ですね。

# 症状別の自宅ケア

## 「発熱！」

考えられる病気

風邪症候群、急性気管支炎、突発性発疹、急性胃腸炎、インフルエンザ、急性中耳炎など

### 自宅ケアのポイント

#### ★ しっかりと水分補給

水分や糖分を補えるりんごジュースやお茶などを少しずつ飲ませましょう。

#### ★ 消化に良い食事

消化が良く、のどごしの良いゼリーなどがオススメです。

#### ★ 衣服や室温の調節

手足が冷たいなど、寒そうにしていれば服や掛物を増やしたり、室温を上げて下さい。体が熱い、汗をかいている時は、薄着にしたり室温を下げましょう。

#### ★ 安静に

絵本を見せるなど、落ち着いて過ごせる工夫をしてください。

#### ★ お風呂は無理せず

汗や汚れが気になる時は、タオルで拭く程度で大丈夫です。

#### ★ むやみに解熱剤は使わない

使う目安は38.5℃以上。解熱剤は一時的に熱を下げて、体力の消耗を防ぐためのもの。医師の指導のもと、元気がないときだけに使ってください。



#### ○受診の目安

機嫌が悪い、2日たっても下がらない、下痢や嘔吐の症状もある、生後3か月未満、熱が40℃前後でぐったり、息遣いが荒い・苦しそう、ひきつけ(けいれん)を起こした、水分が取れない

#### ○こんなときは救急車!!

つねっても意識がない、5分以上ひきつけが続いている



### ★ 座薬のコツ ★

【保管方法】体温で溶けるようになっているので、冷蔵庫で保管してください。

【挿入方法】

- ①とがった方から入ると入れやすいです。先端にワセリンやベビーオイルなどを付けるとスムーズ。
- ②座薬の太い方から、肛門内に深く入れて下さい。
- ③すぐに指を離さず、少しおさえておきましょう。ティッシュで持つとそのままおさえられます。

※丸ごと出てきたら再度挿入。少しでも溶けていたら入れ直さず様子を見ましょう。



# 「嘔吐！」



## 考えられる病気

風邪症状、腸重積、急性胃腸炎、食物アレルギー、肥厚性幽門狭窄症など

## 自宅ケアのポイント

### ★顔を横に向ける

のどに詰まらないように、横に向けましょう。

### ★汚れを拭く

汚れた寝具や衣服を取り換え、顔や体に付いた汚れは拭きとって

### ★落ち着いてから水分補給

吐いた直後は飲ませても吐いてしまいます。1時間程度あけて、様子を見ながら少しずつあげましょう。

### ★消化に良い食事

食欲がない場合は無理に食べさせず。水分補給は忘れずに。



## ○受診の目安

### <時間外でも受診した方がよい>

ぐったりしており反応が薄い・反応がない、吐いたものに血が混じっている、緑色のものを吐いた(緑色の食材を食べた後で元気なら様子を見て良い)、吐く前に頭を打っている、激しい腹痛がある、血便がある、おしっこや汗・涙などが出ない、5~6回以上吐き続ける・固形物が出なくなっても吐く

### <通常診療時間内に受診した方がよい>

水分が取れない、熱や下痢など他の症状もある、噴水のように吐く(授乳のたびに毎回吐いて栄養が摂れない時は時間外でも受診)、40℃前後の高熱がある

元気があれば基本的に診療時間内の受診で大丈夫ですが、保護者が「これはまずいかも」と不安になったら、すぐに受診してください。





# 「せき！」

## 考えられる病気

風邪症候群、クループ症候群、急性気管支炎、百日ぜき、急性細気管支炎、気道内異物、肺炎など

## 自宅ケアのポイント

### ★ 座らせる・立て抱きにする

体を起こした姿勢がラク。寝かせる時は横向きに。

### ★ こまめに換気を

ホコリやカビ菌などで空気が汚れていると中々治まりません。1時間に1回は窓を開けて換気を。

### ★ 湿度を 40～50%に保つ

乾燥は、せきが出やすくなります。加湿器の使用や洗濯物を干して保湿を！

### ★ こまめに水分補給

のどが渴いていると、痰が切れにくくなります。冷たい飲み物や柑橘系のジュースはせきを誘発しやすいので避けて下さい。

### ★ 嘔吐に注意

せき込んだ拍子に吐いてしまうことも。せきが激しい時は食事を控えめに。

### ★ 湯気を利用する

せきの症状だけで元気がある場合の入浴は大丈夫。湯気で一時的にラクになることもあります。ただし、疲れないように短めに。



## ○受診の目安

朝晩せきが出て数日続く、ヒューヒュー・ゼイゼイという呼吸、発熱・鼻水・鼻づまりなど他の症状がある、呼吸が苦しそう、せきがひどくて眠れない

## ○こんなときは救急車!!

何かがのどに詰まったように突然激しくせき込む

急に顔を赤くして激しく咳き込んだり、「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」「ピーピー」などの苦しそうな呼吸は何かを詰まらせているかもしれません。



## 「けいれん！」



考えられる病気

熱性けいれん、髄膜炎、憤怒けいれん(大泣きした時に起こるけいれん)、てんかん など

### 自宅ケアのポイント

#### ★ 服をゆるめる

服のボタンをはずしたり、オムツをゆるめて体をラクにしましょう。



#### ★ 顔を横向きに

吐いたものが詰まらないように横向きに寝かせましょう

#### ★ 時間を測る

慌ててしまうかもしれませんが、何分続くか時計で確認を。大抵の場合は2～3分でおさまります。



#### ★ 熱を測る

多くは熱性けいれん。おさまったら熱を測りましょう。

**NG 行動** ❌ ゆする ❌ 押さえ付ける ❌ 口に何か入れる



#### ○ 受診の目安

初めてのけいれん(初めてではなく、すぐ治まった場合は急がなくても良い)

#### ○ こんなときは救急車!!

5分以上ひきつけが続いている場合、速やかに止める処置が必要。



## 「鼻水・鼻づまり！」

考えられる病気

風邪症候群、副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎など

### 自宅ケアのポイント

#### ★ 鼻水・鼻くそを取る

赤ちゃんの場合、固い鼻くそは、そっと綿棒で取りましょう。鼻水が多い時は、市販の鼻吸引器も活用してください。



#### ★ 湯気を利用

鼻の症状以外がない時は入浴しても OK。入浴せずに、湯気が充満した浴室に行くだけでも症状がラクになることもあります。



#### ★ 湿度を40～50%に保つ

空気が乾燥していると鼻が詰まりやすくなります。



#### ○ 受診の目安

黄色や緑色などの鼻水が出る、鼻水・鼻づまりで母乳やミルクが飲みにくい、眠れない、風邪症状がないのに鼻が詰まっている、何日も長引く、睡眠時に激しいびきをかく

## 「下痢！」



### 考えられる病気

風邪症候群、急性胃腸炎、食物アレルギーなど

### 自宅ケアのポイント

#### ★ すこしずつ水分補給

脱水症状に注意です。少しずつ、こまめに飲ませるのが大切です。

#### ★ お尻を洗う

きれいにしてなければ、かぶれやすくなります。ぬるま湯などで洗い流しましょう。

#### ★ 食べ物は消化に良いものを

すりおろしりんご、うどん、おかゆなどがオススメです。



### ○受診の目安

下痢が続いている、白い・黒いうんち、発熱や腹痛がある、元気がない、段々悪化している、激しい下痢や嘔吐

## 「便秘！」



### 考えられる病気

牛乳タンパク質アレルギー、肛門の先天異常、二分脊椎、腸閉塞など

※95%は食事(食物繊維不足など)行動面(排便を我慢するなど)の問題

### 自宅ケアのポイント

#### ★ たっぶりの食物繊維

海藻や大豆、サツマイモ、りんごがオススメ。牛乳は飲み過ぎると便が硬くなりやすいため、便秘している時にはヨーグルトに変更を。

#### ★ 運動やマッサージをしてみよう

腸の動きをよくするためには、体を動かすことが大事です。マッサージをするときは、ボディオイルや泡を使って「の」の字にマッサージを！

#### ★ ダメなら浣腸

食事や運動を試しても出ない時には浣腸も使用してみましょう。赤ちゃんは綿棒浣腸を試してみてください。



### ○受診の目安

便の色が白や赤色、排便を痛がって泣く、肛門が切れて出血、肛門を刺激しても便が出ない、母乳やミルクを噴水のように大量に吐く



## 「発疹(ぶつぶつ)！」



考えられる病気

乳児湿疹、とびひ、食物アレルギー、脂漏性湿疹、突発性発疹、手足口病、水ぼうそう、あせも、かぶれ など

自宅ケアのポイント

★ **こまめに爪を切る**

かきこわさないように爪を切って清潔にしておきましょう。

★ **かかせないように**

発疹部分を冷やしたり、トントンと軽く叩いてみてください。体が温まるとかゆみが強くなるので、室温は低めに設定を。

★ **こまめに下着を取り替える**

汗をかいて汚れるとかゆみが増すため、1日1～2回は取り替えましょう。

★ **熱がなければ入浴を**

“とびひ”や“あせも”の場合は、お風呂に入った方が改善につながります。熱いとかゆみが増すので、ぬるめのお湯で。



○ 受診の目安

明らかに軽度のかぶれ・あせもと分かる以外は、どんな発疹でも一度受診しましょう。熱があれば感染症の可能性大です！



## 「リンパ節の腫れ！」

考えられる病気

化膿性リンパ節炎、風疹、川崎病など

自宅ケアのポイント

★ **腫れをチェック**

ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぐ役割をしています。リンパ節が腫れるのは体の防御機構が活発な時で、熱や痛みがなければ心配いりません



○ 受診の目安

赤くなって痛みがある、熱がある、直径1cm以上、大きくなってきた



## 「泣きやまない！」



### 考えられる病気

風邪症候群、口内炎、中耳炎、髄膜炎、腸重積、心因性の腹痛や頭痛、便秘、ヘルニア嵌頓（足の付け根から出た腸が戻らないこと）など

### 自宅ケアのポイント

#### ★ ゆっくり過ごす

症状が出てなくても風邪の前兆？家でゆっくり過ごしましょう。

#### ★ 全身をみる

子どもは明確に痛いところを言えないことも多いです。全身を見て原因を探しましょう。腹痛は食物アレルギーの場合もありますので、食べたものと関連がないか注意してみましょう。



#### ○受診の目安

熱や下痢・嘔吐・せきなど他の症状がある、長い時間火がついたようになく（赤ちゃん）、いつもと泣き方が違う、顔色が悪い

#### ○こんなときは救急車!!

足を縮めるようにして激しく泣く、泣き方が激しく嘔吐や血便がある



## 「目のトラブル！」



### 考えられる病気

結膜炎、鼻涙管閉塞、ものもらい、さかさまつげなど

### 自宅ケアのポイント

#### ★ 目を清潔に

目やにが多い場合は、目やにを拵げないように注意しながら、湿らせたコットンなどで優しく拭き取りましょう。感染力の強いウイルスがいることもあるので、ケア後しっかり手洗いを。

#### ★ 目薬をさす

できれば、あお向けに寝てもらい頭を固定しましょう。

目薬の先が、眼球やまつげに触れないように気を付けて下さい。



※開封後1か月以上経っている、または、いつ開けたのか分からないものは使用しないでください。

#### ○受診の目安

目の充血以外に発熱もある、1日中目やにが出ている、黄色や黄緑色のベタついた目やにが出る、目やにや痛みで目が開けられない、さかさまつげが気になる、泣いてないのに涙目・涙が出ている、物が見えにくい

## 「耳のトラブル！」

考えられる病気

急性中耳炎、外耳道炎、難聴など

自宅ケアのポイント



★ 耳の後ろを冷やす

痛みやかゆみがあるときは冷やすと和らぐこともあります。

★ 起きている姿勢がラクな場合も

横になっていると頭に血が集まり痛みが増すこともあります。

★ こまめに爪を切る

気になると耳をいじってしまい傷つけることも。爪はこまめに切りましょう。



○受診の目安

耳を痛がる・熱が出る、耳にかゆみがある、耳だれや膿みが出る、聞こえが悪い

## 「尿のトラブル！」

考えられる病気

尿路感染症、亀頭包皮灸、外陰部膿炎など

自宅ケアのポイント



★ こまめに下着やおむつを替える

ぬれたままにしておくと細菌が繁殖しやすくなります。

★ 陰部を清潔にする

細菌が繁殖すると炎症を起こすことがあります。やさしく洗って清潔に。



○受診の目安

おしっこのたびに痛がる・泣く、尿の回数や量が減る、顔や手足がむくむ、おちんちんや外陰部をかゆがる、赤く腫れたり膿が出る、外陰部が腫れて黄色のおりものが出る、異臭、血液が混じる

# ★ 上手な受診のコツ ★

※発熱時や咳などコロナウイルス感染症のような症状や、水ぼうそうなど  
他の子にうつる病気の疑いがあるときは、あらかじめ電話で知らせて下さい。

「いざ受診！」でも自宅を出る前に、もう一度確認を！

## ★ 持ち物の確認をしましょう

《大事な物》

診察券  健康保険証  母子健康手帳  医療費助成の受給者証など  お金

《あれば持参》

お薬手帳  お世話に必要なもの(おむつ・ミルク・着替えなど)  病状を記したメモ  
や写真など

## ★ 余裕があれば服装も気を付けましょう

前開きで脱がせやすいものや、上下が分かれているものなど、脱ぎ着がしやすい服装を  
選びましょう。

## ★ 受診の時間帯も考えましょう



緊急時以外は、通常の診療時間内に受診して下さい。終了時間ギリギリだと、詳しい検  
査が必要なときに、改めて出直すことになるかも。時間に余裕をもって受診してくださ  
い。時間外受診は、専門医がいない可能性もあります。よほどの急変でない限りは、診  
察時間内に診察してもらう方が良いでしょう。

診察をよりスムーズに！症状をメモしましょう。

診察の時に「伝え忘れた！」「聞き忘れた！」ということもあります。

スマホなどのメモやカメラ機能を活用し、様子を記録しましょう。

## ★ 写真があると良いもの

・うんち ・発疹 ・吐いたもの

## ★ 動画があると良いもの

・ひきつけ(けいれん) ・夜間だけの咳(音声を記録)

休日や夜間に受診をするか迷った時は？専任の医師や看護師に相談できる！

♡ 《北海道小児救急電話相談》 ♡

毎日19:00～翌朝8:00

短縮ダイヤル **#8000** または 電話番号 **011-232-1599**

リンク:北海道小児救急電話相談のご案内

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/cis/kyukyudenwasoudan.html>

