

## こどもの病気と対応

※休日夜間診療について(P.51)

症状	観察のポイント	あてはまるものがあれば、早めに受診しましょう(救急医療機関等)	しばらく様子を見て大丈夫通常の診療時間内に受診しましょう	家での対応
発熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>こどもの平熱を知っておく</li> <li>発熱以外の全身の状態もよく観察してください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生後3か月未満の赤ちゃんで38度以上の発熱があるとき</li> <li>機嫌が悪くぐったりしている</li> <li>水分を飲まない、おしっこが出ない(極端に少ない)</li> <li>頻回の下痢・嘔吐がある</li> <li>呼吸が速い、苦しそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分や食事がとれている</li> <li>遊ぼうとする</li> <li>機嫌がよい</li> <li>顔色がよい</li> <li>夜は眠れる</li> <li>熱以外の重い症状がない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱が出ると水分が失われるので、こまめに水分を与える</li> <li>寒がっている時は暖かく、汗をかいているようなときは涼しく、こどもの状態にあわせて衣類や布団を調整する</li> <li>汗をかいた場合にはこまめに着替えをする</li> <li>気持ちがいいようであれば、氷枕や冷却シートで冷やず(鼻腔をふさがないように注意しましょう)</li> <li>高熱でつらそうなときは解熱剤も使用する(かかりつけ医に使い方を確かめておきましょう)</li> </ul>
咳・呼吸困難・ゼーゼー	<ul style="list-style-type: none"> <li>咳は、気管や気管支にウイルス、細菌、異物などが進入するのを排除しようとする防御反応です</li> <li>咳や呼吸の様子(呼吸数、息づかい)顔色をよく観察してください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>咳込みが激しく息苦しそう</li> <li>苦しくて横になれない</li> <li>ケンケンと犬の遠吠えのような咳をする</li> <li>顔や唇の色が青い</li> <li>呼吸が速い、苦しそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>機嫌がよい</li> <li>呼吸が苦しい感じがなく、横になって眠れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乾燥しないよう部屋を加湿する(加湿器、濡ったタオルを干すなど)</li> <li>水分は少しずつ十分に与える</li> <li>部屋の換気をして、新鮮な空気を入れる</li> </ul>
吐く	<ul style="list-style-type: none"> <li>こどもはいろいろな原因でよく吐きます</li> <li>どんなときに吐いたのか、何回吐いたのか、どのようなものを吐いたのか、他に症状があるかなど観察してください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>嘔吐と下痢を何度も繰り返す</li> <li>吐いたものに血液(褐色、コーヒー残渣様)や胆汁(緑または黄色の液体)が混じっている</li> <li>生後3か月未満の赤ちゃんで、母乳・ミルクを飲む度に、勢いよく吐く</li> <li>水分を飲めない、おしっこが出ない(極端に少ない)</li> <li>唇や舌が乾いている</li> <li>強い頭痛を訴えている</li> <li>強く頭を打った後である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>機嫌がよい</li> <li>食欲がある</li> <li>睡眠がとれている</li> <li>吐き気がおさまった後、水分が飲める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>吐き気のあるときは飲食をさせず様子をみる</li> <li>吐く間隔があいたら、少しずつ水分を与える</li> <li>吐いたものが気管に入らないよう横向きに寝かせる</li> <li>乳製品(母乳・ミルク以外)、炭酸飲料、柑橘類の果汁は避ける</li> </ul>
下痢	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつもと違う点をよく観察してください(におい、色、硬さ、回数など)</li> <li>発熱などこどもの全体の状態もよく観察してください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>便に血が混じっている(赤または黒い便)</li> <li>白い便</li> <li>嘔吐と下痢を何度も繰り返す</li> <li>激しい腹痛がある</li> <li>水分を飲めない、おしっこが出ない(極端に少ない)</li> <li>唇や舌が乾いている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>機嫌がよい</li> <li>食欲がある</li> <li>水分が飲めている</li> <li>おしっこが普段と変わりにくく出ている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族内の感染を防ぐために、排泄物の始末をした後はよく手を洗う</li> <li>水分は少しずつ、十分に与える</li> <li>おしりがかぶれないようこまめに洗う</li> <li>乳製品(母乳、ミルク以外)、柑橘類の果汁は避ける</li> </ul>
けいれん(ひきつけ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>急に体の一部または全身がつっぱったり、ピクピクしたり脱力したりします。また、呼びかけても反応がなかったりします</li> <li>けいれんに気づいたら慌てず様子を観察してください(何分続いたか、熱があるか、目や手足の動き(左右差があるか)、呼びかけへの反応など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>けいれんが5分以上続く</li> <li>何度も繰り返す</li> <li>けいれんが止まっても意識がはっきりしない</li> <li>けいれんに左右差がある</li> <li>生後6か月未満でけいれんを起こしたとき</li> <li>6歳以上で初めてのけいれんを起こしたとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>けいれんが1回だけで5分以内</li> <li>目を開けて呼びかけに反応した</li> <li>けいれんがおさまった後いつもと変わらない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>けいれんが起きたら平らなところに寝かせ衣服を緩める</li> <li>吐いたものをつまらせないように顔を横に向ける</li> <li>ゆすったり、たたいたりしないようにする</li> <li>舌をかまないようにと口の中に物を入れない(口の中を傷つけたり、のどにつまらせたりする危険があります)</li> </ul>

夜間のお子さんの急な発熱・急なケガの時は…



子ども医療電話相談

# 8000

「宮城県子ども夜間安心コール」につながります。相談時間は毎日午後7時から翌朝午前8時までです。

・プッシュ回線以外の固定電話、PHS等からは022-212-9390へおかけください。

## 誤飲したときの応急手当 ※中毒110番(P.51)

- 誤飲についての問い合わせや病院受診時は、①こどもの年齢、②いつ、③何を、④どれくらいの量を飲んだか、⑤誤飲物の正確な名称(できるだけ実物を持参する)、⑥現在の容態を伝えます。
- 誤飲したときは、基本的には吐かせずに、同じものを病院に持参して受診してください。飲んだものによって、緊急性の高いものや吐かせてはいけないものがあるので注意してください。
- 異物を飲み込み、喉に詰まってしまったときは、119番通報し、救急隊員の指示に従ってください。

飲んだもの	その後の処置	
クリーム、ファンデーション、口紅、蚊取り線香、蚊取りマット、紙おむつ、インク、鉛筆、クレヨン	水か牛乳を飲ませる	しばらく様子を見る
入浴剤、洗濯用洗剤、台所用洗剤、石けん、シャンプー、リンス		病院へ
香水、ヘアトニック、芳香剤、消臭剤		すぐに病院へ
医薬品		
ナフタリン等の防虫剤 *牛乳は毒物の吸収を早める	水だけ飲ませる	
タバコ(2cm以上は危険)、灰皿の水	何も飲ませない	
漂白剤、かびとり剤、トイレ用洗剤などの強酸、強アルカリ *無理に吐かせると食道などの粘膜を傷める	水か牛乳を飲ませる	絶対に吐かせずにすぐ病院へ
しょう油 *牛乳は毒物の吸収を早める	水だけ飲ませる	
マニキュア液、除光液、灯油、ベンジン、シンナー、ガソリン、農薬、殺虫剤、ガラス破片、針、ヘアピン、ボタン電池 *揮発性物質は吐いたものが気管に入り肺炎などを起こす	何も飲ませない	
何を飲んだのかわからない、口の周りがただれている、よだれがたくさん出ている、意識がない、けいれんしている		

## わが家と地域の防災チェック

日頃からの防災への取り組みが被害の軽減につながります。ご家庭での災害に対する備えの総点検に活用してください。

### 家庭の備蓄

- 食料品や飲料水(1人1日3リットル)は家族構成(高齢者や乳幼児に配慮)にあわせて、一週間程度の備蓄をしていますか。
- 風呂の水は常に張っておくなど、生活水の確保をしていますか。
- 非常持ち出し袋を準備し、すぐに取り出せるようにしていますか。
- 常備薬、服用中の薬、「お薬手帳」の備えをしていますか。
- 懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話の充電器、予備の電池などを準備していますか。
- ライフラインが止まっても生活できるように、カセットコンロなどを準備していますか。
- 割れたものでケガをしないように、スリッパや懐中電灯などを枕元に準備していますか。
- 冬は防寒用品、夏は熱中症対策など季節に応じた備えをしていますか。
- ガソリン不足に備えて、自動車などは平時からこまめに給油していますか。

- ★食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、普段から食べ慣れているアレルギー用食品やベビーフードなどを多めに準備しておきましょう。
- ★離乳食作りや調乳には、ミネラルが少ない日本の水(軟水)か赤ちゃん用の水を準備しておきましょう。
- ★母乳栄養の場合でも、災害時は食事や水分が十分に摂れず母乳の出が一時的に悪くなることもあります。粉ミルク等や哺乳瓶も準備しておく安心です。

### 非常持ち出し品(例)

- 雨具、レジャーシート
- 携帯ラジオ、懐中電灯、予備電池
- ティッシュペーパー、歯ブラシ、生理用品、おむつ
- 飲料水、食料品
- こどものおもちゃ、絵本
- 現金(小銭が便利)、キャッシュカード
- 軍手、マスク
- 卓上コンロ、ガスボンベ
- 寝袋、毛布、使い捨てカイロ
- ビニール袋、ラップ
- 筆記用具、携帯電話、充電器
- 保険証、母子健康手帳、診察券、常備薬
- 着替え、タオル
- (電源不要のもの)
- 粉ミルク、哺乳びん(赤ちゃんがいる場合)

### 避難所はどこ？

地震、台風などで避難の必要が生じたときのために、小学校や中学校などの施設を避難所として指定しています。お近くの指定避難所や避難経路を確認しておきましょう。

<https://www.city.sendai.jp/anzensuishin/kurashi/anzen/saigaitaisaku/hinanjo/doko.html>



### 周産期福祉避難所について

災害発生時に指定避難所での生活が困難な出産間近な妊婦や産後間もない産婦、新生児を受け入れるため、市内の看護学科を有する大学などを「周産期福祉避難所」として指定しています。なお、周産期福祉避難所は、災害時に必要に応じて開設される二次的避難所であり、最初から避難所として利用することはできません。



## お父さんになるあなたへ

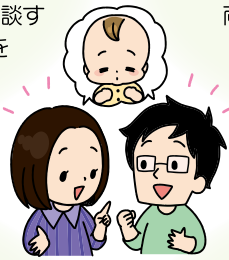
もうすぐお父さんになると言われても、妊娠中から身体の変化を感じているお母さんと違い、具体的な生活をイメージするのは難しいかもしれません。妊娠中からお互いの話を聞いたり、労い合う時間を大切に、これからの生活について家族間で共通の認識を持ちましょう。

### 妊娠・出産・育児に関する信頼できる情報を集めましょう

健診の受診に同行し、赤ちゃんの成長やお母さんの体調と一緒に確認しましょう。また、医療機関や行政で行っている両親教室に参加する、保健師や助産師に相談するなど、妊娠・出産・育児に関する正しい情報を知る機会に触れましょう。(P4~23)

### 赤ちゃんを迎える準備について夫婦・家族で話し合しましょう

出産のときのサポートや産後の生活のイメージを夫婦で共有したり(育児用品の購入や家事分担など)、仕事と育児の両立などを妊娠中から話し合っておきましょう。お住まいの区の保健福祉センターや総合支所保健福祉課で配布している「妊娠出産子育てマイプラン」を活用しましょう。



### お父さん自身の健康や生活を見直してみましょう

出産・育児に備えて、お父さん自身が健康でいることはとても大切です。定期的に健康診断やがん検診、歯科健診等を受け、健康管理をしましょう。また、お酒やタバコを控えましょう。禁煙は、自分自身の健康だけでなく、受動喫煙からお母さんや赤ちゃんを守ることもつながります。

### 産後うつはお父さんにもあります

妊娠・出産に伴う環境の変化は、夫婦ともに心に負担がかかる要因の一つです。身近な人からサポートを受けることや、行政や民間の子育て支援を活用することで、夫婦の負担を軽くすることもできます。(P32~33) また、子育てや夫婦関係のことなど、一人で悩まず早めに誰かに相談しましょう。(P50. 52~53)

## おじいちゃん・おばあちゃんになるあなたへ

- 産後、お母さんの体が妊娠前の状態に戻るには時間がかかります。とくに産後1か月は、からだをいたわり、横になって休むことが必要ですので、おじいちゃん、おばあちゃんなどの家族の協力はとても心強いものです。
- 子育てを取り巻く環境や育児に関する情報は日々新しくなっているため、今と昔の子育ての違いに戸惑う声も聞こえてきます。子育ての主役であるお父さんやお母さんの育児方針を聞きながら、やさしく見守りましょう。
- ※子育て中の父母世代と祖父母世代がお互いに育児についての理解を深め、ともに楽しく育児に向き合うきっかけとなるよう、仙台市では「**祖父母手帳**」をのびすくや、区役所家庭健康課、総合支所保健福祉課で配布しています。

### 抱っこ

かつては、“抱きぐせ”をつけると、赤ちゃんは抱っこを求めてすぐ泣くようになる、と言われていましたが、今は抱っこは人との信頼関係を築くなど心の成長には大切といわれています。抱きぐせは気にせず、どんどん抱っこしましょう。

### あおむけ寝

かつては、うつぶせ寝をすると頭の形がよくなる、などと言われていましたが、乳幼児突然死候群(SIDS)から赤ちゃんをまもるため、あおむけ寝で育てましょう(医学上の理由で医師からうつぶせ寝を勧められている場合は医師の指示に従ってください)。



### 外気浴

ビタミンD欠乏の予防のために、日光を浴びることが大切です。しかし、オゾン層の破壊などで紫外線量が増えていると言われていています。紫外線が強い時間帯は、外に出ることをなるべく避ける、日焼け止めを塗るなどの対策をしましょう。

### むし歯の予防

お孫さんのむし歯予防のため、おじいちゃん・おばあちゃん自身もお口の中を清潔にし、むし歯はきちんと治療しましょう。また、お孫さんにあげるおやつは、内容や回数に注意し、お菓子やジュースなど、むし歯菌の働きを強める糖分の多い食品は控えましょう。(P19)