

5 子どもの病気とケア

🌸 かかりやすい病気

子育ての中で、お母さんが「あら？」「おや？」と思うことは多いですね。いつもよりたくさん泣いたり、急に無表情だったり。でもすぐに不安にならずに、やさしく抱いてあげたり、あやしてあげたりしてみてください。案外すぐに、いつもの赤ちゃんにもどるものです。でも、もしそんな状態が長くつづいていたら注意が必要です。発熱、食欲、便通の症状をチェックし、異常があれば医師に相談しなければなりません。子どもがよくかかりやすい病気について例をあげますので参考にしてみてください。

はしか

はじめはカゼに似た症状で、約10～12日間の潜伏期間後、発熱、せき、くしゃみ、鼻水などが見られます。発疹が出る2～3日前からほおの内側の粟粒大の白い水疱が見られます。これがはしかの大きな特徴です。発疹が全身に出たらピークで、2～3日後に熱が下がります。安静にして水分や消化によいものを与え、肺炎や中耳炎などの合併症を防ぎましょう。



風疹（3日はしか）

はしかに似た発疹が見られますが、規模が小さく、数も少なめです。潜伏期間は14～21日です。せき、鼻水はわずかで、2～3日で発疹が消えます。まれにリンパ腺のはれが見られることがあります。安静と栄養に気を配ってください。



細気管支炎（肺炎の一種）

RSウイルスが原因でおくるものです。症状として発熱、気管支ゼンソクのような咳をし、息を吐くのが苦しくなり、チアノーゼが見られることもあります。炎症が毛細気管支におき、特に乳児に多く、重症になりやすいので注意が必要です。早目に病院へ行くことが大切です。



突発性発疹症

5～7ヶ月頃までの赤ちゃんによく見られます。急に熱が出て、3～4日続きます。熱が下がった後、全身にあせものような発疹が出ます。軟便や下痢を伴うことがある以外に症状はほとんどなく、発疹は数日で消えます。高熱のときに解熱剤を使用する程度でよいでしょう。



とびひ

皮膚にかゆみや水ぶくれなどができる病気です。水疱はかぶれやすく、ただれ、かさぶたになりあちらこちらにうつっていきます。予防は、皮膚を清潔にし、湿疹や虫刺されのあとを汚い手でかかないことです。



水ぼうそう

12～21日間の潜伏期間のあと、軽い発熱に始まり、全身に発疹が広がります。水疱になり、すべてかさぶたになったら感染力はなくなります。この間1週間程度です。かゆがるので手指を清潔にしてあげ、ほかの子と接しないように自宅で静かに遊ばせましょう。



しょう紅熱（溶連菌感染症）

菌が口の中に感染して毒素を出すため、のどが痛みます。高熱、嘔吐、発疹が見られます。舌が赤くぶつぶつになる（いちご舌）のが特徴です。潜伏期間は2～5日です。抗生物質を使用すると症状は3、4日で消えます。



インフルエンザ

ウイルス感染で起こる感染症です。潜伏期間は型によって異なりますが、1～5日です。発熱、頭痛、下痢などが見られます。流行期で症状がありましたら、インフルエンザ治療薬がありますので早めに受診しましょう。



病気のケア

発熱

- 熱があるときは体のなかの水分が多く失われるので、水分は欲しがるだけあげましょう。食欲があるようなら、おかゆのような水分の多いもので食べ慣れた食品をあげましょう。



- 衣類、寝具は顔が青白く寒気がしていたら保温、逆に熱が上がりがきって赤い顔であれば少し薄着にしましょう。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

- 気持ちよさそうなら、氷枕を使ったり、冷却ジェルシートや水でしぼったタオルでひたいを冷やしてあげましょう。いやがるようなら無理に冷やす必要はありません。



こんなときは急いで病院へ！

熱の高低に関係なくぐったりしているとき、高熱とともに嘔吐やけいれんがあるとき、熱が高いのに顔色が青いというようなときは、夜間でも急いで病院に連れて行きましょう。



ひきつけ

顔を横に向けて、衣服をゆるめ揺さぶらず静かに見守りましょう。2～3分で自然におさまります。



こんなときは急いで病院へ！

5分以上けいれんが続いていたり、短時間にひきつけを何度も繰り返すときには緊急に病院に連れて行きましょう。



5 子どもの病気とケア

嘔吐

- ガーゼで口のなかを拭いて、寝具や服が汚れたら取り替えましょう。



- 水分や食事は様子を見ながら少しずつ与えましょう。いやがったり、再び吐くようなら無理じいしないで。

こんなときは急いで病院へ！

嘔吐が続いてぐったりしたり水分を受けつけないときには病院で受診しましょう。

下痢

- 脱水にならないように水分補給をこまめにしましょう。食事は食欲があるなら消化のよいものをあげましょう。食欲がなければ無理じいしないで。



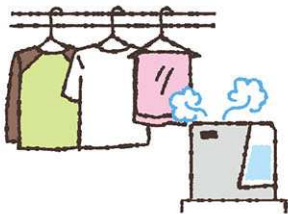
- お腹が冷えないようにしてあげましょう。

こんなときは急いで病院へ！

便に血がまじっていたり、お腹を痛がって苦しうなときには急いで病院で受診しましょう。

せき

- せきが止まらず苦しうなら、立て抱きにして背中をトントンとたたいたり、さすってあげると、呼吸がスムーズになります。
- 加湿器や洗濯物を干すなどして室内の乾燥を防ぎましょう。



こんなときは急いで病院へ！

呼吸が苦しうだったり、ヒューヒューという音がしていたら病院で受診しましょう。

鼻水・鼻詰まり

- 綿棒で鼻そうじをしてあげます。詰まっているときはティッシュでくすぐり、くしゃみをさせてあげましょう。
- 蒸しタオルを鼻の下にあてると、鼻の中をきれいにそうじできます。



こんなときは急いで病院へ！

ねばっこい黄色や緑色、茶色の鼻水がでていたら、感染しているおそれがあります。中耳炎や蓄膿をまねくことがあるので、病院で受診しましょう。

健康・医療相談Q & A

●相談①

2歳の息子が喘息気味です。昼間は元気ですが、夜に咳こんで眠れなくなることがあります。私が小児喘息であることも、もしかしたら関係するかもしれません。症状が頻繁ではないので、受診せず様子を見ているところです。検査や相談の方法、日常生活を営む上での注意点等、助言をいただきたいのですが…。

●アドバイス①

小児喘息の症状です。間違った治療をすると、成人の喘息となっていきます。専門医に相談した方が良いでしょう。喘息は注意が必要です。

●相談②

こどものことですが掃除機の音などを怖がります。なにか良い助言があれば、お聞きしたいのですが…。

●アドバイス②

こどもはいろんなものを怖がります。怖がらない子どももいますが、怖いものは怖いのです。もしかしたら理由があるかもしれないし、ないかもしれません。いずれ落ち着くものと思われれます。パパとママがいつも居るから大丈夫だよと伝えることも大切です。

急な病気やけがの時は…

●一刻を争う症状がみられたら迷わず救急車を呼ぶ

意識がない、もうろうとしている、ぐったりしている、痙攣（けいれん）が止まらない、強い胸痛、呼吸困難、吐血、下血、止まらない鼻血、大量の出血を伴うけが、激しい頭痛、急激な腹痛、高熱、広範囲のやけどなど、一刻を争う症状の場合は、昼夜を問わず、迷わず救急車を呼びましょう。

●自分では通院できない重い症状の場合は状況に応じて

激しい痛み、めまい、高熱、ひどい下痢、おう吐、骨折など、自分では通院できない重い症状の場合は、救急車を呼ぶか、家族に救急指定病院、救急当番病院などに連れて行ってもらうましょう。

●自分で通院できる程度の症状の場合は自分で

発熱、吐き気、下痢、痛みなどの自分で通院できる程度の症状の場合は、自分で医療機関に向きましょう。

※ティーパック株式会社では、急病やけがで救急車を呼ぶべきかどうか迷ったときに相談できる電話相談サービスを実施しています。ぜひ、ご活用ください。



5 子どもの病気とケア

【網走市24時間電話健康相談サービス事業】（委託先：ティーベック）

あばしり健康ダイヤル24

どういうときに使えるの？

あばしり健康ダイヤル24では、市民の皆様のさまざまな健康相談にお答えしています。

※例えば…

- 不意のケガで応急手当て、どうすればいいの？
- 家族の介護のことで誰かに相談したいけど…
- 赤ちゃんが夜中に熱を出した、どうしよう？
- 夜間・休日などに受診できる病院はどこ？
- 病気に関する詳しい説明や治療、検査のことを聞きたいけど…

24時間いつでもご利用になれます。悩む前にまずはお電話ください。

医師や看護師、保健師などの専門スタッフが相談にお応えします。

通話料無料

※網走市民限定のサービスのため、ホームページ上ではフリーダイヤル番号の掲載はできません。全戸配布の折込チラシ又は毎月の「広報あばしり」裏表紙をご覧ください。

お名前と年齢を告げてご利用ください。

受付時間／24時間・年中無休

《ご利用案内》

- ①お名前と年齢を告げてご利用ください。
- ②電話番号を非通知設定されている方は、相談を受けることができません。非通知設定を解除してご利用ください。

このようなサービスが受けられます。

- 健康相談 日常生活での「体の不調」や「健康保持・増進」に関する相談に応じます。
- 医療相談 病気に関する説明や治療・検査などについて、アドバイスします。
- 介護相談 介護を受ける方、される方の様々な不安に対し、アドバイスします。
- 育児相談 妊娠・出産・育児などの相談に、分かりやすくアドバイスします。
- 医療機関情報 近くの医療機関や専門外来などの案内や、PET検診施設の紹介をします。

お問い合わせ：網走市保健センター（北3条西4丁目 ☎43-8450）

お子さんの発達相談

♪相談窓口♪

お子さんの発達や行動について心配なことはありませんか？一人で悩まずにお気軽に相談してください。例えば・・・

- ・言葉が遅い
- ・発音がうまくできない
- ・落ち着きがない
- ・他の子にすぐに手をあげてしまう
- ・コミュニケーションがとりづらい など



◎相談場所

こども発達支援センター「ふわり」 ☎0152-44-1884

(網走市北11条東1丁目10-1 網走市総合福祉センターとなり)

◎相談日・時間

月曜日～金曜日 9:00～17:00

※年末年始、祝日・休日を除く

(来所による相談を希望する場合は、あらかじめ電話でご相談ください。)

♪利用できるサービス事業所♪



対象	事業所名	所在地	電話番号	運営主体
就学前	網走市こども発達支援センター	北11条東1丁目10-1	44-1884	網走市
就学前・小学生以上	オホーツクスポーツクラブ	字潮見185番地19	44-4880	NPO法人
就学前・小学生以上	ラポール	北4条西3丁目5番15号	67-7963	NPO法人