

# 初めてのの

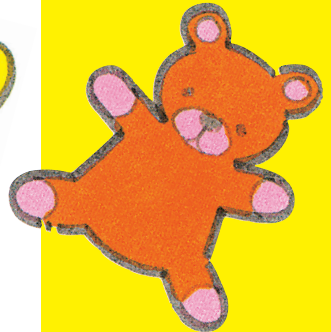
# 病気のケア



## ●かかりつけ医、 かかりつけ患者とは

## ●初めての病気・心配事

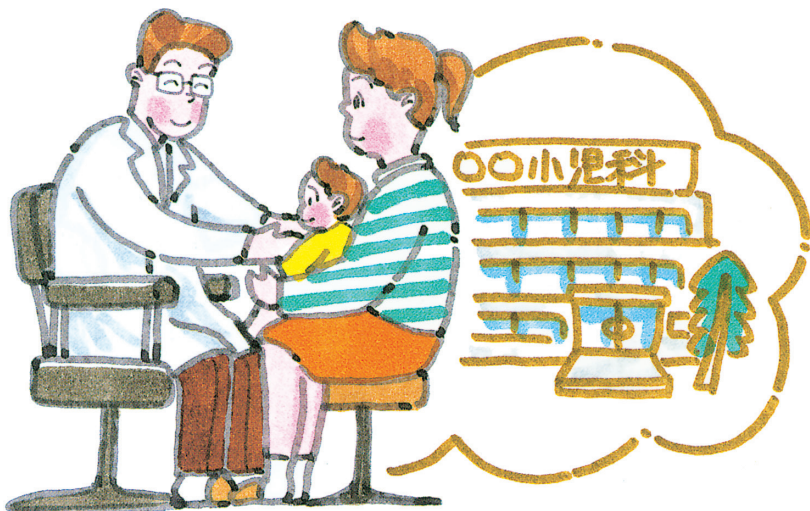
- I. 鼻がつまって機嫌が悪い
- II. 夜(時間外)に機嫌が悪く困った時は
- III. 熱が出た
  - (1) 解熱剤は使うべき?
  - (2) 坐薬? 飲み薬?
  - (3) 平熱? 微熱?
  - (4) 子どもは夜間よく熱を出す?
- IV. ひきつけた



## かかりつけ医、かかりつけ患者とは

かかりつけ医、家庭医、ホームドクター。いろいろな呼び方がありますが、お子さんが病気になった時、いつも受診する医師を決めておかれる方が良いでしょう。

ドクターショッピングという言葉があります。次から次へと医者さんを変える事です。お気持ちは分からないでもありませんが、あまりお子さんのためにはなりません。医師の数が増え、小児科医の数も増えてきました。家の近くの方が便利ではありますが、近くの小児科医でもお子さんとまたはお母さんと「ウマが合わない」場合もあります。人の噂も参考にはなりますが、結局は



医者とお母さんの相性が問題だと思います。早めに何でも聞ける自分と相性の良い医師を「かかりつけ医」に決められたらよいと思います。

予防接種や健診も病気の時もお子さんの健康に関すること全てに関わってあげられるのが「かかりつけ医」だと思います。中耳炎みたいだから耳鼻科に、はやり目みたいだから眼科に、腸重積みたいだから総合病院へ、肺炎で入院が必要だから総合病院へ、難しい病気が心配だから大学病院へ。「かかりつけ医」はお子さんの「水先案内人」です。お子さんの全てをおまかせ下さい。

## 初めての病気・心配事

子どもは6ヵ月頃過ぎた頃に母親からもらった免疫（抗体）がなくなり、徐々にかぜにかかりながら自分で免疫を獲得していきます。かぜのウイルスが体に入ってくるたびに、発熱・咳・鼻・嘔吐・下痢等のかぜ症状を出すかどうかは、その子の持っている体質、その時の体調、入ってくるウイルスの量などの事が関係しているのでしょうか。いつも熱を出してしまう子もいれば、いつも中耳炎になってしまう子、気管支炎にすぐになってしまう子、嘔吐下痢症の症状を出しやすい子など、色々です。中にはめったに熱も出さず、かぜをひかない子もいます。そういう子でも、かぜのウイルスはことある毎に体には入っているのですが、かぜ症状を出さずに免疫ができています。



## 1. 鼻がつまって機嫌が悪い

お子さんが機嫌が悪い場合は、小さいうちは鼻がつまっている、便が出ない（硬い便ではないが何日も便が出ないこともある）など、病気らしからぬ症状で機嫌が悪い場合もあります。

鼻水ぐらいであっても、乳児期は鼻がつまっても鼻で息をしますから、おっぱいが飲めない、寝られないと機嫌が悪いものです。市販の鼻吸い器で鼻水を吸ってあげるか、お母さんがお子さんの鼻水を口で吸ってみてあげてください。ティッシュをこより状にして鼻の穴の中に4-5cm突っ込んで鼻水を引っ張り出すとうまくいく場合もあります。受診は翌日で良いでしょう。

## II. 夜（時間外）に機嫌が悪く困った時は、

- ・鼻はつまっていないか？

直ちに受診を要する状況ではないので、翌日かかりつけ医を受診されたら良いでしょう。

- ・熱はないか？

体温計で正確に測ってみましょう。

- ・便は出ているか？

大人の思っている便秘（便が硬い）でなくても、すなわち普通の便でも（もちろん下痢便でも）排便の前にはおなかが痛いことがあります。時間外に機嫌が悪いと受診され、かぜ症状、発熱がなくて、浣腸をして、排便しながら気持ちよくなって眠り出す子もいます。夜間であれば、不機嫌でかぜ症状がない場合は一度浣腸してみても良いでしょう。

以上の原因でない不機嫌は中耳炎の痛みその他を考え、翌日にはかかりつけ医を受診される方が良いでしょう。



### Ⅲ．熱が出た

初めて熱が出たときは、お母さんもお父さんも大変心配されると思います。

「高い熱が続くとばかになる」と心配される方が多いようです。確かに、高熱が続いて死亡したり、高熱が続いてひきつけたり、知能障害が残ったりすることがまれにあります。でもそれは、脳に後遺症が残ったり、死亡したりする病気だったということで、高熱が続いたためではありません。高熱が続くことだけで知能障害が残ったりはしません。

#### (1) 解熱剤は使うべき？

「解熱剤は使用するべきでない？」とよく聞かれます。解熱剤も薬です。熱を下げてくれるという効果もあればまれに副作用が出ることもあります。解熱剤を使う目安は38.5度くらいでしょうが、少々熱が高くても、お子さんが元気で食欲もあればすぐに解熱剤を使う必要はありません。全てはお子さんの機嫌、水分の補給が十分できているかなどの状態次第です。かかりつけ医の指示に従いましょう。

赤い顔をしてきて、汗をかいて体がしっとりしてきて、手足が暖かくなってきたら熱が上がりきっています。その状態で機嫌が良ければ解熱剤も使わず様子を見てあげましょう。機嫌が悪い状態が続けば解熱剤を使えば良いでしょう。ただ、解熱剤を使う夕

イミングが悪く、解熱剤を使っても熱が下がらないと心配されることも多いようです。39度あっても、熱がまだぐんぐん上がっている時は、手足は冷たく、顔色も青く、がたがた震えています。その様な時に解熱剤を使ってもあまり熱が下がらないものです。

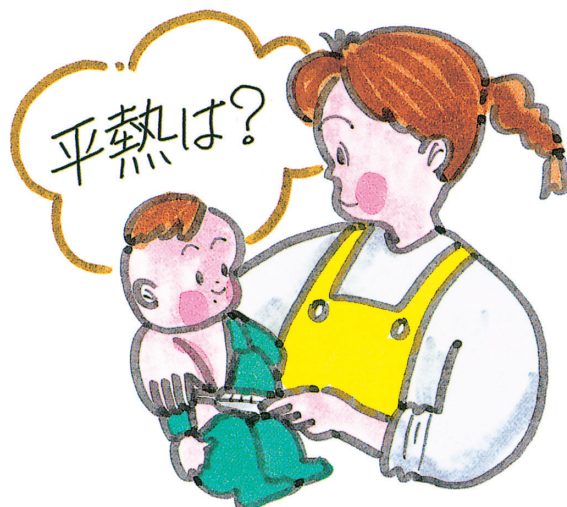


## (2) 坐薬？ 飲み薬？

どちらが使いやすいか、お子さんが嫌がらないかで考えてあげたら良いでしょう。薬を飲むのを嫌がって大変なら坐薬を。坐薬を嫌がるならシロップか粉薬（錠剤、カプセル）を。

## (3) 平熱？ 微熱？

1日のうちで人間の体温は朝が一番低く、夜寝る前頃が一番高くなります。乳児は平熱が高く、1日の体温の差が1度ぐらいあるのが普通です。ですから、夕方は37.5度近くになることもよくあります。かぜ症状が無く、元気で、食欲もあれば発熱と思わなくても結構です。元気なときに何度か熱を計って、自分のお子さんの平熱を知っておきましょう。







#### (4) 子どもは夜間よく熱を出す？

「子どもは夜間によく熱を出す」、「週末や休みになるとよく熱をだす」などによく言われます。また、「昼間熱が下がって遊んでしまっ、夜また熱が出た」とも。

子どもは少々の発熱であっても元気ですし、自分から訴えません。また昼間はご両親が仕事などで気づかないことなどもあります。夜に発熱することが多いと感じてしまっても不思議ではないでしょう。また、週末も同様にお子さんの状況を良く見られるので気がつきやすいのです。救急病院を探して右往左往したことが



あったりするものですから、余計に週末の発熱が記憶に残りやすいものです。

子どもの症状は良くみてないと気づきにくいものです。かなり悪くないと症状を訴えません。日頃気をつけてみてあげて下さい。

38度程度の発熱の軽い病気なら、夜だけ熱が出て、朝は下がっている。また夜になって熱が出る。ということもよくあります。昼間は熱が下がっていたから遊ぶ元気があったのです。昼間遊んだから熱が出たのではありません。

ただ、かぜは万病の元と言います。かぜ症状で始まって、色々な重大な病気だったり、かぜからその他の重篤な合併症となったり、かぜと思っても、2日以上続く発熱、水分も摂取できないようになってきた場合、ぐったりしている場合、嘔吐等を伴っている場合等は早めにかかりつけ医を受診されることをお勧めします。

## Ⅳ. ひきつけた

ひきつけは初めて見るとびっくりして救急車を呼ぶこともしばしばでしょう。初めての場合は色々な病気も考えられますので、ぜひかかりつけ医を受診して下さい。

発作が起こったときの対処ですが、10分以上経っても発作が止まないときは、かかりつけ医か場合によっては119番に電話されたほうが良いと思います。その際注意していただきたいのは、電話するためにお子さんから目を離さないことです。食後などにひきつけた場合、嘔吐して気管に嘔吐したものを詰めたりする危険があります。顔を横に向けて、衣服を楽にしてあげて下さい。はしなどを口に突っ込まないで下さい。普通、ひきつけそのもので死亡する事はありません。



愛 媛 県  
愛 媛 県 医 師 会  
愛 媛 県 小 児 科 医 会

〒790-8585 松山市三番町4-5-3  
☎089-943-7582