病　気　編

1　熱がでたとき（発熱）

（お子さんのふだんの体温を知っておきましょう）

発熱は、病気を治そうとするための大切な反応です。
熱の高さだけでなく、お子さんの全身状態も観察しましょう。

救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう。

- 生後3か月未満の乳児は、38℃以上
- 生後3か月以上の場合は、38℃以上の発熱のほか、吐いたり、ぐったりしている
- 熱はさほどなくても、青い顔をして活気がない不機嫌なとき

> 子ども（小学生位まで）の体温の正常範囲は３７.５℃以下です。
> 高熱でも機嫌がよいか、呼吸が正常でスヤスヤ眠っている場合は、しばらく様子をみてください。

観察のポイント（医師に伝えること）

- 熱は何度あるか
- 熱はいつ頃からか
- 熱以外の症状について
- 食事や水分は取れているか

熱がでた場合の対応

★寒気や震えがあるとき
→　少し厚着にし、身体をしっかり温めます。

★発汗や暑がるとき
→　薄着にし、汗をかいたら着替えさせてください。
→　水枕や冷却用具などをタオルでくるんで首の周りや腋（わき）のしたにあててください。
冷やしすぎに注意してください。

★安静と水分の補給（少量を数回）を十分にしましょう
→　イオン飲料は汗によって失われた体液を素早く補給する目的です。
熱がない時にイオン飲料を水やお茶の代わりに常用するとむし歯になるのでやめましょう。

★入浴は一般的に熱が下がってから、短時間で湯冷めしないようにしましょう。

解熱剤の使用について

★最近処方された解熱剤がある時は使用しても構いません。ただし、高熱の場合は解熱剤を使っても、下がらないこともあります。
→　無理に熱を下げる必要はありません。
→　子ども用を使ってください。
→　熱さまし冷却シートは解熱剤ではありません。
冷却用具の一つとして、上手に利用しましょう。

2　けいれん（ひきつけ）をおこしたとき

手足をつっぱり、全身をがくがくさせたり、眼球が上を向いたり焦点が合わなくなり、意識がなくなる状態を「けいれん（ひきつけ）」と言います。

救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう

- けいれんが10分以上続く
- けいれんが治まった後も、呼びかけや、痛みなどの刺激を与えても反応が弱く、様子がおかしい
- １０分以内に治まっても短時間のうちに繰り返す
- けいれんと共に吐くこと（嘔吐）を繰り返す
- 意識は回復したが、どこかにまひがあるか、からだの動きがおかしい（手足の力がなく動かさない、顔がゆがんでいるなどの症状があるとき）
- 発熱を伴わないけいれん
- 初めての熱性けいれん

観察のポイント（医師に伝えること）

- けいれんの部位、つっぱっているのか、がくがくしているのか
- 時計を見て何分続いているか確かめる（持続時間）
- 熱の有無、その他頭痛、吐いたりすることなどがないか
  けいれん前後の意識状態はどうだったか

「熱性けいれん」とは？

★発熱時にけいれんを起こすもので、2歳～4歳の乳幼児では比較的よく見られます。
ほとんどは数分～１０分以内にけいれんは治まり、その後しばらく眠り、手足のまひや意識障がいなどは通常残りません。

★症状が落ち着いていれば、翌日には、ぜひかかりつけ医を受診してください。

けいれんを起こした場合の対応

★お子さんのけいれんに気づいたら、あわてて抱き上げたり揺すったり、ほっぺをたたいたり、名前を呼んだりするのは逆効果です。

対応方法

- あわてない、けいれんが続いた時間を確認する
- 口の中に指や、はしを入れない（舌をかむことはありません）
- 呼吸の確保のために衣服をゆるめ、吐いたものが気管に入らないよう体を横向きにしてあげてください
- 目や手足、熱、吐き気などの観察をする
- １０分しても止まらないときは救急車を呼ぶ

3　せきがでたとき

せきには風邪やインフルエンザ及び気管支炎などによるものと、異物を誤って飲んだり窒息によるものなどがあります。

救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう。

- 突然、せきでむせてせき込み、息づかいがおかしい

→　けが編『誤飲・窒息』21ページを参照してください。

- せき及び発熱があり、顔色が悪くぐったりしている
- せき込んで止まらない
- 呼吸が苦しそう
- ゼーゼー、ヒューヒューが強い
  声がかすれて犬の吠えるようなせきなど特徴的な音のせき

観察のポイント（医師に伝えること）

- 何かを詰まらせていないか
- 発熱、鼻水などせき以外の症状があるか
- 機嫌が悪くなったり、食事の量は減っていないか
- 睡眠はとれているか
- アレルギー体質があるかどうか

せきが出た時の対応

★水などを少し飲ませ、窓を開けて空気を入れ替えると症状が軽くなることがあります
→　オレンジジュースや牛乳などは吐き気をもよおす場合がありますので、水かお茶を飲ませてください。
→　せき込む場合は、少しずつ飲ませてください。

★せきがひどい場合は、水分を取らせ背中をさすってあげると痰（たん）がでやすく楽になることがあります
また、室内の乾燥に注意しましょう

急にせき込んだ場合

★お子さんが急にせき込んで苦しい表情をした場合は、異物を誤って飲んだり窒息の恐れがあります
→　けが編『誤飲・窒息』21ページを参照ください。

せきが出ていても、食欲や元気があり熱もなく全身状態が良い場合は、しばらく様子をみて翌日に「かかりつけ医」などを受診してください。

4　呼吸時にゼーゼーするとき（喘鳴）

呼吸に伴ってヒューヒュー、ゼーゼーという音を出すような状態をいいます。その原因は、肺への空気の出し入れをする気管支が炎症のために細くなり、痰も多くなって気管支をふさぎ、そのために空気の出し入れがうまくいかなくなるからです。

救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう。

- 強い喘鳴（ゼーゼーする音）
- 苦しそうな呼吸で、発熱を伴う
- 顔色やくちびるの色が悪い
- 激しいせきをした後、息をヒューと吸いこむ
- 薬を飲ませても、ぜんそくの発作がおさまらない

喘鳴（ぜいめい）がある場合の対応

★水分の補給を十分に行い、部屋の湿度を高くし室内が乾燥しないようにしてください

★水分を少量ずつ何回も飲ませ、背中をさすったり、たたいてあげると痰（たん）が出やすくなることがあります

全身状態が良く元気な場合や、「ゼーゼー」と鳴っているが、呼吸が苦しそうでなく食欲もありスヤスヤ眠れるようなら様子をみて、翌日に「かかりつけ医」などを受診してください。

5　吐いたとき（嘔吐）

子どもはいろいろな原因で吐きます。
次のような症状があったら、勝手に薬を飲ませないで
早く医師の診察を受けてください。

救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう

- 何回も吐き続け、水分を与えても吐く
- 吐いたり下痢を繰り返し、とまらない
- おしっこが半日くらい出ず、舌やくちびるが乾いている
- 吐いたものに血液や胆汁（緑色）が混じっているとき
- 強い頭痛や腹痛を伴う
- 吐いたりするほか、便に血が混じっている
- ぐったりして元気がなく、顔色が悪い、手足が冷たい

観察のポイント（医師に伝えること）

- 何回吐いたのか、急に吐いたのか、咳をしたあとか
- 吐いたものはどのようなものなのか
- 頭痛や腹痛はあるか
- 機嫌や食欲はどうか

吐いたときの対応

★寝ている時に吐いた場合は、気管に入らないように体と顔を横向きにしてください

★吐いたものは、感染予防のためすぐに片付け、家族の方も手洗いをしてください

★吐くことがおさまり、落ち着いてきて、本人が水分を欲しがる場合は、湯冷ましや麦茶・子ども用イオン飲料を少量ずつ数回に分けて飲ませてください

★落ち着いたら、消化のよい「おかゆ」や「うどん」などの柔らかいものを少量ずつ与えましょう

★衣類をゆるめて、胸やお腹を楽にしてください

●吐いたが食欲もあり、機嫌もよい
●吐き気が止まった後、水分が飲める
●下痢、発熱などがなく、全身状態がよい

→　しばらく様子を見て翌日に「かかりつけ医」などを受診してください。

6　下痢をしたとき

下痢は子どもに大変よくみられる症状です。
乳幼児では、ウイルスや細菌による感染が主な原因ですが感染性下痢以外に、食物に対するアレルギーによる下痢、心理的な原因によって起こる下痢などがあります。

救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう。

こんなときは脱水症を疑いましょう

★目がくぼんでいる
★おしっこの回数、量が少ない
★口や舌が乾燥している
★皮膚をつまんでも、ぶよっとした感じで指を離してもすぐにもどらない

- 下痢の回数が多く、大量の水様の便がある
- 下痢により、ぐったりし始める
- 下痢症状のほか、激しい腹痛がある
- 下痢症状のほか、何回か吐いている
- 下痢便に血液が混じっている

全身状態が良く、下痢が数回で止まり、元気で食欲がいつもと変わらない場合は、翌日に「かかりつけ医」などを受診してください。

下痢症状がある場合の対応

★下痢の性状、回数などをよく観察してください
水様か、血液や粘液が付いているかなどが非常に大切です。

★便のついたオムツ・パンツや便そのものを容器等に取って持参し、医師に見せてください。また、おしっこの回数も記録してください。

★発熱、嘔吐の有無について確認をしてください。

★下痢が続くと脱水症になりやすいので、水分補給をしてください。

→　水分補給には、乳幼児用のイオン飲料を少しずつ飲ませてください。
イオン飲料は下痢によって失われた体液を素早く補給する目的です。
下痢をしていない時にイオン飲料を水やお茶のかわりに常用すると、むし歯になるのでやめましょう。

→　吐いたりしていないときは、消化の良い「おかゆ」や野菜スープ、薄めのみそ汁などを与えてください。

7　お腹が痛いとき（腹痛）

救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう。

- お腹を痛がり、発熱、吐き気、激しく泣くなどの症状がある
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- お腹が張って、さわると痛がり苦しむ
- 次第にお腹の痛みが強くなる
- お腹を痛がり、血便が出る

　機嫌がよく、舌やくちびるが乾燥せず少しずつ水分が取れるようなら、翌日に「かかりつけ医」などを受診してください。

腹痛がある場合の対応

★便秘があれば、浣腸などを試みて便を出してみましょう

★便やおしっこがでたら、いつもと同じような便やおしっこか、色や性状（形や軟らかさ）を確認してください

★最後に出た便はいつだったかを確認してください

★2～3時間でも不機嫌なことが続くと、重い病気がかくれていることがあります
いつもと様子が違うとわかるためには【日頃の体調チェック】が大切です

★【 体温・機嫌・活気・食欲 】など観察しましょう

8 じんましんがでたとき

じんましんは、蚊に刺されたような少しふくらんだ発疹であり、かゆみを伴います。いろいろな原因により発症する可能性がありますが、多くは原因不明です。

次の場合は、救急車(119)を呼びましょう

- じんましんの他に突然ゼーゼーし呼吸が苦しくなったときや顔色が悪くなったとき

救急医療機関に受診が必要な症状

次の場合は、医療機関を受診しましょう。

- 激しいかゆみ
- 呼吸が速い

夜間かゆくなったら、がまんできないものですが機嫌が悪くなければ、翌日に「かかりつけ医」などを受診してください。