



あわてないで！こどもの急病
(おかあさんが家庭でできること)

JCHO 諫早総合病院小児科

おかあさんが考える救急疾患

- 発熱
- 腹痛
- 頭痛
- 咳嗽・喘鳴（喘息）
- 嘔吐・下痢
- けいれん
- 発疹 など

医者が考える救急疾患

- 喘鳴（喘息）
- けいれん
- 意識障害

- 3か月未満の乳児の発熱

発熱に対する誤解

- 熱が出ると肺炎になる？——×
 - 熱が出るとけいれんする？——△
 - 熱が出ると脳がやられる？——×
 - 熱は下げないといけない？——×～△
-
- 熱は病気の結果であって、原因にはなりません
 - 脳炎→熱
 - 脳炎→合併症
 - 熱→合併症ではありません

熱は正義の味方

- 熱の原因の多くは感染症です
 - 病原体（細菌やウィルスなど）をやっつけることが感染症治療の近道
- 発熱の利点
 - 感染に対する免疫力が増加する
 - 病原体の活動性が弱くなる

 - つまり・・・ 免疫力 > 病原体
 - 熱を下げると、・・・ 免疫力 < 病原体
- 解熱剤を頻回に使った子と、なるべく使わなかった子を比べると、使わなかった（極力熱を下げなかった）子の方が早く治ったというデータもあります

そうはいっても・・・熱の欠点

- 基礎疾患のあるこどもは少し注意
 - 先天性心疾患やけいれん性疾患 など
- 熱性けいれんの可能性（6歳以下）
- こどもがきつそうだったら、解熱剤の使用をためらう必要はありません。
 - 最低6時間は間をあけてください
 - 熱は下がらないことも多いです
- じつは脱水がいちばん問題→水分をとりましょう
 - いちどに飲ませなくてもいいですよ・・・
- 熱だけだったら、大丈夫！！

インフルエンザのトリビア

- すぐに検査をしても診断できないことがあります
 - インフルエンザでも陽性に出ません
 - 12時間以降の方が信頼性はあります
- 予防接種が大事です
 - 予防接種をしてもかかりますけどね・・・
 - でも、きっと軽くてすみませよ
- 治療の基本は、安静と水分摂取
 - タミフルではありません
 - 1歳未満は原則として使用できません
 - 服用は48時間以内に（←→48時間待っても大丈夫！！）

咳嗽

- 咳の多くは生理的なもの
 - ちょっとした刺激で出たり、痰を出すためだったり・・・
- 咳は無理にとめない
 - 咳止めは処方しない (!?) ことがほとんど
 - 痰を切る薬や、気管（空気の通り道）を拡げる薬を使います
- 咳をすると楽になりますよ
- おうちの方へ・・・
 - タバコはやめてくださいね・・・

腹痛

- こどもは、よくおなかが痛いといえます
 - おとなの頭痛や腰痛のようなもの?
- 他の症状がなければあわてなくてもいいです
 - 発熱、嘔吐・下痢、血便 など
- おへその周りの痛みは心配ないことがほとんど

- うんちをさせてみましょう・・・
 - これでよくなることが大部分

嘔吐

- こどもはちょっとしたことで吐きます
 - ストレス、食べ過ぎ、はしゃぎすぎ・・・
 - 多くはおとなの二日酔みみたいなもの？
- 少しずつ水分をあげてみましょう
 - 無理に飲ませなくてもいいですよ
 - ゆっくりゆっくり・・・
- おしっこはでてますか？

気をつけたい嘔吐→病院へTEL

- 髄膜炎

- 発熱、頭痛を伴います
- 赤ちゃんだと、泣かない・飲まない・動かない
- ひどくなれば、けいれんや意識障害なども

- 腸重積

- 主に6か月から2歳くらいの乳幼児が罹ります
- 血便が特徴
- 不機嫌に泣いたり、顔色が白かったり・・・
- 一刻を争います

下痢

- 原因の多くは感染性腸炎
 - 悪い病原体を体の外に出してるのです
 - 下痢を止めるのはかえって逆効果
 - 下痢止めよりも整腸剤を使います
- やっぱり水分補給が大事
- 血便があったら注意してください

頭痛

- こどもの頭痛は、頭痛の種...!?
- しばらく安静にしてみましよう
- 他に症状はありますか？
 - 発熱、嘔吐、 など
- 頭痛だけの時は様子を見れそう・・・

けいれん

- 熱はありますか？ないですか？
- 救急車を呼ぶ前に・・・
 - まず、深呼吸
 - どのようなけいれんですか？
 - 手足、意識、顔色、・・・
 - 時間はどれくらいですか？
 - 終わったあとの状態は？
 - 余裕があればビデオで撮ってみてください
 - 5分以内に止まって意識があればあわてないで！

発疹

- 原因は様々です
 - 診断に困ることも多々あります
 - 多くは、ウィルス感染か、アレルギー
 - 時間とともに軽快することも・・・
- あまり、緊急性はなさそう・・・
- ぜいぜいが出てきたら病院へ

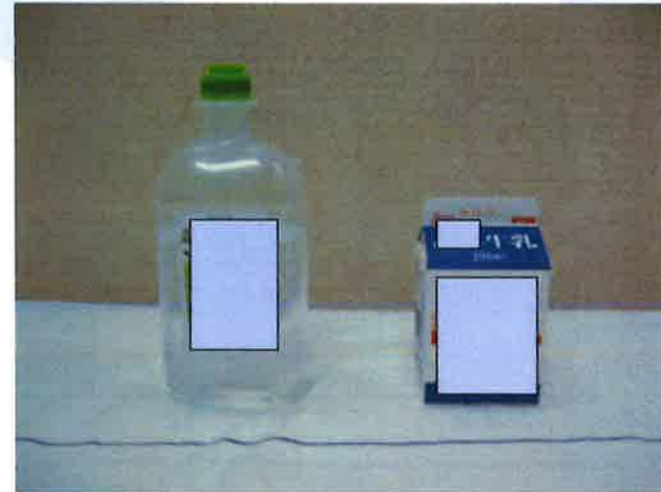
点滴って、実はこの程度なんです

- 点滴は万能ではありません
- どれくらいの量が入るかという・・・
 - 体重20kgのこどもで・・・
 - 500mlの点滴に8時間強
 - 200mlだと3時間強 かかります
 - 体重10kgだと・・・
 - 500mlで12時間
 - 200mlで5時間
- 痛みと時間をともないます



ヤオルト大作戦！？

- 20kgのこどもで
1時間に60ml
(=ヤオルト1本分)
- 10kgのこどもで
1時間に40ml
- 1時間に60ml (40ml)、
コンスタントに飲めれば 大丈夫
- 60ml (40ml) に1時間かけるのは、かえって難しい(>_<)



あるとたすかる常備薬

(備えあれば、うれしいな・・・) 備えあれば憂いなし?

- ねつさまし (鎮痛解熱剤)
 - 熱と痛みがあるときに使ってみましょう・・・
 - 冷えピタシートは・・・
- 浣腸液
 - おなかが痛いときはまず便を見てみましょう
- 市販の薬も意外と役に立ちます
 - 咳止めの薬や、かゆみ止めの軟膏 など

小児科医からのお願い

- できれば時間内の受診をお願いします
 - 「朝から熱があって、座薬を使ったら下がったので様子を見てたんですけど、夜になってまた熱が上がったので受診しました。」
 - 「昨日から咳があったけど、今日は元気がよかったので病院へは行きませんでした。夜になってもなかなかよくなり、寝れないからきました。」
- 当番医を上手に利用してください
 - かかりつけの先生も気を悪くはしませんよ

まとめ①

- こどもの症状はひとつひとつ重要な役割がありますが、共通していることは病気を治すためだということです。
- 熱や咳、下痢などお母さん方が心配になる多くの症状は、悪いものを体の外に出している自己防御反応だということをご理解ください。
- 小さな体で病気と闘っている証拠なのです。
- ひとつひとつの症状よりも、全身状態をよく見てください

まとめ②

● 発熱

- 無理に下げる必要はありません
- 4時間～6時間くらいは様子を見ても大丈夫
- 解熱剤があれば使ってみてもいいでしょう
- なるべく薄着にして水分をこまめにとりましょう
- 3か月未満の赤ちゃんは要注意！！→急いで病院へ

● 腹痛

- おへその周りの痛みは心配ないことがほとんど
- 他の症状（発熱、嘔吐、下痢、血便）がなければあわてないで

まとめ③

●嘔吐・下痢

- 嘔吐は1~2日、下痢は1週間くらい続きます
- 脱水に注意しましょう
- いっぺんにたくさん飲むのは逆効果
- 涙やおしっこがでてれば大丈夫
- 血便には要注意！！→急いで病院へ

●咳

- 咳をして痰を出してあげましょう
- しばらくせき込んだら落ち着くことも多いです
- ぜいぜいしてたら急いで病院へ

てあて

- 文字どおり手を当てること
- 痛いところ、悪いところを優しくさすってあげてください
- 痛いの痛いのとんでけ～！
- お母さんのやさしい手は一番の薬です

- お母さんが安心すると、こどもが安心します
- こどもが安心すると、お母さんも安心できます
- 安心すると、病気は怖くありません

非科学的ですが・・・

- むかしむかし、まだ小児科医が少なかった頃、お母さんたちは、夜中に急に熱を出したこどもたちにリンゴをすって食べさせたり、うちわで体を扇いだり、頭のにせる氷のうや冷たいタオルを夜通し替えていました。こどもたちにとっていつもはこわいお母さんが、そのときだけはとても優しく見えて安心したものです。
- 不思議と、熱なんてすぐに下がってしまって、だけどこれ幸いと病気が治ったあともいつまでも甘えていたら、とたんにこわいお母さんに戻ってしまいましたとさ。
- こうやって、母子関係ができていたような気がします。

参考になれば・・・

- 次のような本はどうですか？
- 小児科に行こう！
 - 山本 淳 著、主婦と生活社
- よくわかる、こどもの医学
～小児科医のハッピーアドバイス～
 - 金子 光延 著、集英社新書
- 小児科待合室のおかあさんへ！！
 - 今村 甲 他著、日本小児医事出版社
- お母さんに伝えたい
～子どもの病気ホームケアガイド～
 - 日本外来小児科学会 編著