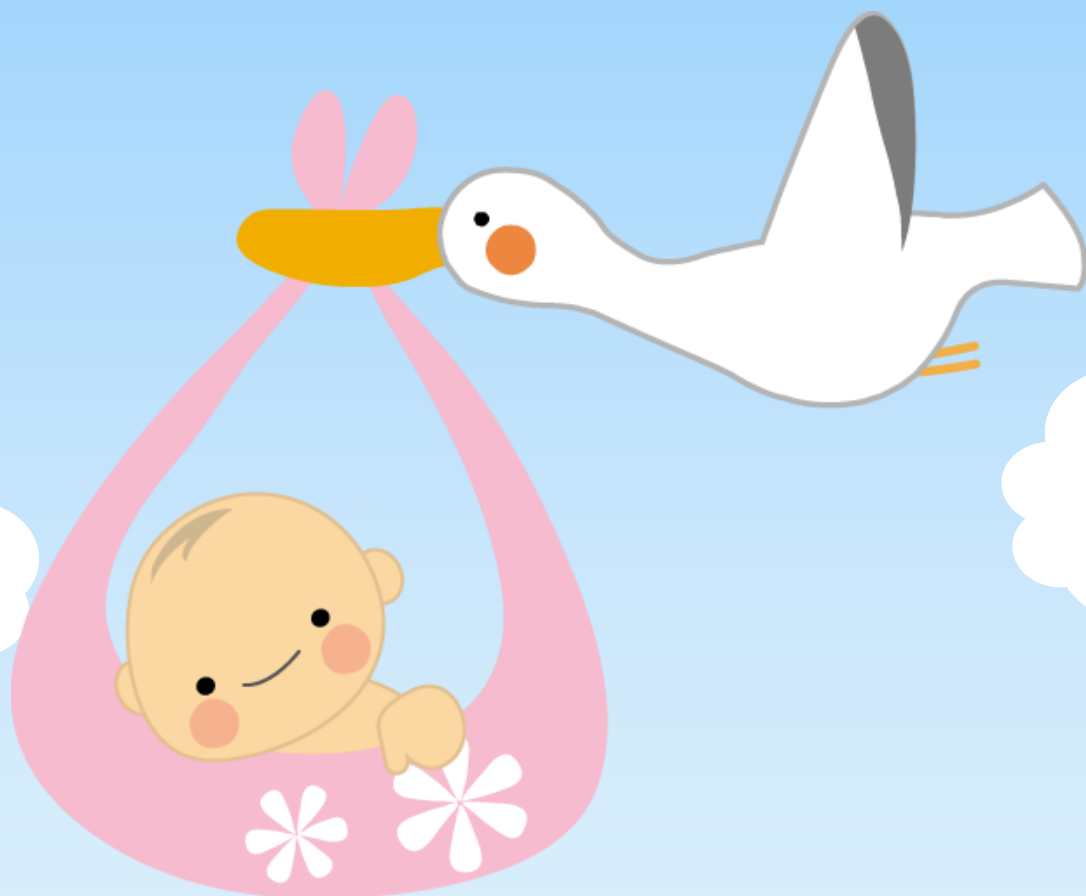


病院へ行く前に見る BOOK

よくある子どもの症状
～おうちでできるケアのポイント～



京丹後市

令和3年4月





子どもの健康状態を見るときにもっとも大切なことは「ふだんの子どもの様子」をよく知っておくことです。

この冊子は、「おうちでのケアのポイント」や「病院へ行ったほうがよいのかな？」など、お子さんが体調を崩して不安になったときの対応について紹介します。

活用していただき、慌て過ぎることなく、お子さんが楽になれるようケアしてあげてください。



もくじ



赤ちゃんのからだココをみよう・・・・・・・・	2
お医者さんにかかる前に・・・・・・・・	3
病院に行くときは・・・・・・・・	3
病院に行くか迷ったら相談を・・・・・・・・	4
熱がでたとき・・・・・・・・	5～6
せきが出る時・・・・・・・・	7
吐いたとき・・・・・・・・	8
けいれん(ひきつけ)をおこした・・・・・・・・	9
下痢をしたとき・・・・・・・・	10
異物を飲み込んでしまったら・・	11～12
落ちた・ぶつかったとき・・・・・・・・	13
やけどしたとき・SIDSを防ごう・・	14
救急車を呼ぶとき・・・・・・・・	15

赤ちゃんのからだココをみよう♪

毎日のお世話のときにチェックしましょう！

目

- 涙や目ヤニが多
くない？
- 充血や白目が黄
色くない？

鼻

- 鼻水の量は？
- 色や状態は？
- 鼻づまりで口呼吸
していない？

口

- 歯ぐきや舌の状態は？
- 口のできものがない？
- よだれの量は？

耳

- できものや耳垂
れはない？

皮膚

- いつもより張っ
てない？
- 触ると嫌がる？

おなか

- 湿疹がない？
- 皮膚がジュクジュ
クしていたり、乾
燥していない？

おしり

- 肛門まわりが
赤くない？



他にもここをチェック

泣き方 弱々しい泣き方が続くとき・いつもと違う泣き方のときは注意。

せ き 乾いたせき・痰がからむような湿ったせきかをチェック。
せきの出る時間帯と継続時間も把握しましょう。

嘔 吐 噴水のように吐く・たらたら吐くなど、吐き方をチェック。
吐いたものの内容もチェック。

お医者さんにかかる前に

明らかにぐったりしているときは別ですが、赤ちゃんの機嫌が良くて食欲もあるときは、まずはホームケアで症状を和らげてあげてください。

慌てて病院に行くことが赤ちゃんの負担になることもあります。



信頼のできる「かかりつけ医」がいると安心です。なるべく近くて、子どもを専門に診る「小児科」を探しましょう。



月齢の低い赤ちゃんは症状の変化が速いもの。体調が悪いときは引き続きよく注意してください。

病院に行くときは

診察時に、いつ頃から・どのように具合が悪いのか赤ちゃんの病状を聞かれるので、メモや写真があると便利です。また、過去にかかった大きな病気や、現在治療中の別の病気、使用中の薬、アレルギーの有無などについても伝えましょう。

夜間・休日にあわてないよう、診療時間内に早めに受診しましょう！



写真があると良いもの

・発疹 ・うんち ・吐いたものなど

動画があると良いもの

・ひきつけ(痙攣)
・夜間しか起こらない咳
(音声を録音)



持ちものリスト

- ☐ 診察券
- ☐ 健康保健証
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 子ども医療費助成の受給証など
- ☐ 薬(現在使っているものがあれば)
- ☐ お薬手帳(持っていれば)
- ☐ 病状を記したメモや写真
- ☐ 筆記用具・お金
- ☐ 赤ちゃんのお世話に必要なもの

※服装は、前あきのものや上下が分かれているものなど、脱ぎ着しやすい服装がオススメです。



病院に行くか迷ったら相談を！



各都道府県で実施されている、看護師または小児科医師が電話相談に対応する小児救急電話相談事業です。

夜間・休日・早朝など病院の開いていない時間帯に、急病や怪我などで子どものことが心配になった場合には、お気軽にご相談ください。

相談対象 府内に住む15歳未満の子ども及びその家族等

相談時間 月～金：午後7時～翌朝8時

土：午後3時～翌朝8時

日・祝：午後7時～翌朝8時

相談方法 固定・携帯電話から【#8000】

※ダイヤル回線・IP電話の場合は【075-661-5596】

※インターネットでも情報を見ることが出来ます。

「#8000」で検索



その他参考になるサイトを紹介します



京都健康医療 よろずネット



こどもの救急



東京都こども医療ガイド

熱がでたとき

発熱はからだがウィルスや細菌と闘うため

子どもの発熱の原因でもっとも多いのはウィルスや細菌による感染症です。体に入ってきたウィルスや細菌に対して、体温を上げて増殖をおさえようとします。むやみに熱を下げようとするのではなく、元気があるかどうかを見極めることが大切です。



ホームケアのポイント



こまめに水分補給

脱水症状に要注意。母乳やミルク、湯冷ましや麦茶などでこまめに水分補給をしましょう。



こんなときは安心してください

機嫌がよく、哺乳量や食事量が変わらない

発熱以外は症状がない

顔色もよく、周りに興味がある・遊べる

乳幼児は症状がすぐに全身に及びやすいので、
発熱以外の症状(鼻水・咳・便・嘔吐・発疹)も要チェック！

こんなときは受診を！

■機嫌が悪い

■2日たっても熱が下がらない

平熱よりも高い状態が2日続いたら受診を。

■下痢や嘔吐などの症状もある

脱水症状に注意！症状が悪化しないうちに受診をしましょう。

■生後3カ月未満児の発熱は…

重篤な感染症の場合があるので、早期の受診が必要です。

解熱剤の使い方

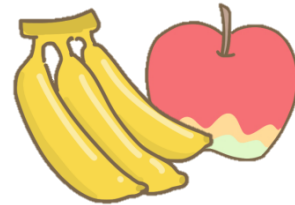
解熱剤は一時的に熱を下げて体力の消耗を防ぐためのものです。

熱が高くて眠れない、食欲がないときなど以外はむやみに解熱剤は使用せず、医師に相談しましょう。



食事は消化の良いものを

離乳食が始まっている場合は、消化が良く、のどごしの良いものを与えましょう。食欲のないときは無理に食べさせなくても大丈夫ですが、水分は十分に与えましょう。



安静にする

乳幼児の場合、布団の中でじっと寝てくれないこともあります。興奮する遊びは避けて、本の読み聞かせなど、子どもが落ち着いてゆったり過ごせる工夫をしましょう。



衣類・室温調節に注意

手足が冷たかったり、寒そうにしていたりしたら、衣類や寝具を1枚増やすか室温を上げましょう。汗をかきやすいので、着替えはこまめにしましょう。



入浴について

熱があるときは無理して入浴しなくても大丈夫です。汗や汚れが気になる場合は、お湯で絞ったタオルで体を拭きましょう。

こんなときは受診を！

■熱が40℃前後でぐったりしている

■呼吸が苦しそう

息づかいが荒い・速いなど、苦しそうなとき。

■ひきつけ(けいれん)がおさまらない

- ・1日に2回以上ひきつけを起こしたとき。
- ・ひきつけが10分以上続いているとき。

■水分を受け付けない

脱水症状の心配があります。

せきが出るとき

どんなせきか？呼吸の様子は？

「コホンコホン」と乾いたせきは、気温の変化や空気の乾燥などが原因のことが多く、それほど心配はいりません。一方、「ゴホンゴホン」と湿ったせきは、ウィルスや細菌の感染が考えられます。さらに激しいせきが長く続いたり、「ヒューヒュー」「ゼイゼイ」などの呼吸音がするときは、気管支や肺に炎症が及んでいるかもしれません。その場合は急いで受診しましょう。



Point ホームケアのポイント

たて抱きにする

せき込むときは体を起こした姿勢が楽です。

たて抱きにして背中をさすってあげましょう。



寝かせるときは、授乳クッションなどを背中に当てて寄りかからせ、上体を起こしましょう。

こまめに換気をする

1時間に1回程度、窓を開けて換気をしましょう。

こんなときは安心してください

せき以外の症状がなく、機嫌がよい

普段どおりに眠れている

食欲があり、周りに関心がある・遊べる

こんなときは受診を！

- 朝晩せきが出て、それが数日続く
- ヒューヒュー、ゼイゼイという呼吸をする。
- 発熱・鼻水・鼻づまりなど、他の症状がある
- 呼吸が苦しそう
呼吸が早くなったり、肩で息をしている
- 「せきがひどくて眠れない」

湿度は40～50%に

空気が乾燥していると、せきが出やすくなります。洗濯物を室内に干したり、加湿器を使用したりして、湿度を上げましょう。



こまめに水分をとる

水分を取ると、のどが湿って呼吸が楽になり、痰も切れやすくなります。

吐いたとき

吐いても心配しすぎずに

赤ちゃんの胃は、大人のように曲がった形ではなく、細長い筒のような形をしているため、病気でもないのに吐いてしまうことはよくあります。元気で体重が順調に増えていれば心配ありません。

また、授乳後にダラダラ吐いたり(溢乳)、空気と一緒にガバッと吐いたりする場合は心配いりません。



ホームケアのポイント

体を横に向ける

寝ているときは、吐いたものがのどに詰まらないように、顔を横に向けてバスタオルを背中に当てる等、横向きに寝かせましょう。



汚れを拭き取る

汚れた衣類を着替えて、顔や体についた汚れは拭き取ります。

落ち着いたら水分補給

吐いた直後に与えても、また吐いてしまいます。しばらく様子を見てから、水分(白湯やお茶など)を少しずつ与えていきましょう。

こんなときは安心してください

吐いたあとはケロッとしている

水分がとれている

吐く以外の症状がなく機嫌がよい

食欲もあり、周りに関心があり・遊べる



こんなときは受診を！

■噴水のように吐く

授乳後いつも噴水のように吐く

■吐いたものに血が混じっている

■吐き続ける

間隔をおいて何度も吐いた場合

■吐く前に頭を打っている

■激しい腹痛があり、血便が出る

■緑色のものを吐いた

■けいれんがある

■熱や下痢、せきなど、他の症状がある

■水分がとれない

吐いたものは

要チェック！

形状は？色は？においは？

診断に役立ちます。

始末する際にチェックして、医師に伝えましょう。

けいれん(ひきつけ)をおこした

けいれん(ひきつけ)とは

赤ちゃんが突然からだを硬直させ、「ピクピク」と震えさせることです。大抵の場合、けいれんは2～3分でおさまり、多くは熱性けいれんです。小さな子どもは熱の上り始めに、けいれんを起こすことがあります。その他、大泣きしたときに起こる憤怒(ふんど)けいれんもあります。

受診するときの参考になるため

落ちついて以下のポイントを中心に様子をみましょう

- ①何分続いたか
- ②けいれんは左右対称か
- ③最近、頭を打ったことがあるか
- ④白目をむいたときの黒目の位置はどうか
- ⑤発熱・嘔吐はあるか



ホームケアのポイント

衣服をゆるめる

服のボタンを外したり、おむつを緩めたりして、体を楽にしましょう。

顔を横向きにする

吐いたものがのどに詰まらないように、顔を横に向かせます。

これはNG!

- ・体を揺する
- ・体を押さえつける
- ・口に何か入れる(息ができなくなる可能性があります。)



こんなときは受診を!

■けいれんを起こした

問題がない場合が多いのですが、まれに脳の異常が原因でけいれんが起こる場合もあります。おさまったら、すぐに病院受診をしましょう。

夜中や休日でも念のために受診をしましょう。

※てんかんなど、もともとけいれんを起こす基礎疾患のある方の受診のタイミングは主治医の指示に従ってください。

こんなときは救急車!!

10分以上

ひきつけが続いている



下痢をしたとき

うんちの色や形状を知ることが重要

母乳の赤ちゃんのうんちはもともと柔らかめですが、いつもよりも柔らかい状態が続いたり、子どもの元気がなければ下痢だと考えて受診してください。

医師には、うんちの色や形状を具体的に伝えましょう。写真があるとより伝わりやすいです。



ホームケアのポイント

お尻を清潔に

下痢が続くとお尻がかぶれやすくなります。オムツはこまめに替え、お尻の汚れは、ぬるま湯のシャワーなどで洗い流してあげましょう。お湯を軽く絞ったガーゼで拭いてあげてもきれいになります。



こんなときは安心してください

下痢の回数が少なく、食欲もあって

周りに関心がある・遊べる

水分がとれている

下痢以外の症状がなく機嫌がよい

こんなときは受診を！

- 下痢が続いている・下痢がだんだんひどくなる
- 白いうんち
ロタウィルス感染の疑いがあります。
- 黒いうんち
コールタールのような黒いうんちは、胃や腸での出血が疑われます。
- 熱や腹痛がある
- 脱水症状を起こしている

こまめに水分補給

下痢のときには脱水症状に要注意。母乳・ミルクや乳児用イオン飲料を与えて水分を補給しましょう。

食事は消化に良いものを

離乳食は一段階前に戻して、なるべく消化の良いものを与えましょう。リンゴをすりおろしたもの、ニンジンをやわらかく煮てから裏ごししたものなどがおすすめです。



こまめに手洗いを

家族内での感染を防ぐために、下痢のときは、おむつを替えた後に必ずしっかりと手洗いをしましょう。



脱水症状の観察ポイント

尿の量が減る、目が落ちくぼむ、唇が乾燥してカサカサしている、舌が乾いている、皮膚に張りがないなどが目安。

異物を飲み込んでしまったら

のどに詰まらせたときは応急手当を

誤飲したときや窒息しそうなときは背中を強くたたくなどして応急手当を試みてください。中毒の恐れがあるときは、飲んだものによって対応が違います。対応に迷った時は中毒110番を利用してみてください。



飲んだものや異物を持って受診を

薬品などの詳しい成分が分かると対応がしやすくなります。受診のときは、飲み込んだものの外箱があれば持参しましょう。



ホームケアのポイント

予防に努めましょう

親指と人差し指でつくる輪に入る大きさのものは子どもの口にも入ります。小さなものは子どもの手の届かない場所に置きましょう。



こんなときは受診を！

- ボタン電池の誤飲
- とがったものの誤飲
ガラス・針・ヘアピン・カッターなど
- 家庭用化学用品の誤飲
トイレ用洗剤、漂白剤、芳香剤、消臭剤、防虫剤など
- たばこの吸い殻を2分の1本以上食べた
- たばこの入った灰皿などの水を飲んだ
- 薬の誤飲
- 目にトイレの洗剤などの薬物やとがったものが入った。
- 目が真っ赤で、涙が止まらない。

こんなときは救急車!!

- のどにものを詰まらせていそうな呼吸・様子→吐かせる
ゼーゼー・ヒューヒューした呼吸をしている
- けいれん
- ぐったりして呼びかけてもぼんやり
- 下記のものを誤飲したとき
 - ・ 灯油 ・ ベンジン ・ 除光液
 - ・ 農薬 ・ ネズミ駆除剤
 - ・ 殺虫剤



吐かせる

窒息のときは赤ちゃんをさかさまにして抱きかかえ、背中の中中央部より少し上のあたりを強くたたきます。

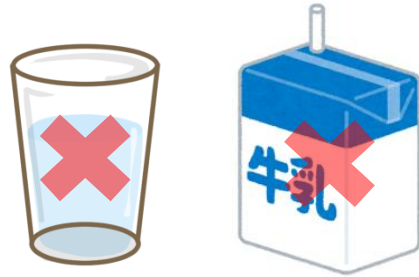
ただし、灯油・漂白剤・トイレ用洗剤などのように、薬物のなかには、吐かせない方がよいものもあります。



※無理にとろうと口の中に指を入れると、奥に押し込んでしまう危険があります。

水や牛乳を飲ませないで

何を誤飲したか分からない時は、水や牛乳を飲ませないでください。水や牛乳と反応し、体内で有害な成分が溶け出す恐れがあります。



目に入った異物は洗い流す

薬品類は流水などで洗い流します。異物によっては角膜に傷が付くこともあるので、無理にとろうとするのはやめましょう。涙で流れることもあります。

中毒 110 番(日本中毒情報センター)

子どもの様子が落ち着いていれば、中毒 110 番（日本中毒情報センター）や病院の救急外来に電話して指示に従いましょう。誤飲物の毒性や家庭での処置について、ホームページでも検索できます。

- ・ **中毒110番（大阪） 072-727-2499 365日24時間**
- ・ **中毒110番（つくば） 029-852-9999 365日9時～21時**



電話の際、的確に伝えましょう

- ①何をどれくらい飲んだのか
- ②飲んでからどのくらい時間が経っているか
- ③どんな応急処置をしたのか
- ④子どもの年齢、体重がどのくらいか
- ⑤今の状態



たばこを誤飲した場合

たばこに対する感受性は個人差が大きく、少量でも症状が出る場合があります。たばこ誤飲事故専用電話（情報提供無料）

たばこ誤飲専用 072-726-9922 365日24時間

落ちた・ぶつかったとき

ケロッとしていても安静に！24時間は様子をよく見ましょう。

ケガや事故として多いのは、転倒や転落です。すぐに大泣きし、しばらくして落ち着くなら安心ですが、24時間は安静にして様子を見ましょう。



ホームケアのポイント

意識がなく呼吸がないなら心肺蘇生

落ちたりぶつかったりしたあと、意識がなければ、まず呼吸の有無を確認。呼吸があれば、気道を確保。その際、頭を反らし過ぎず、横向きに寝かせてください。

動かないときは慌てて抱き上げない

意識があって呼吸もあるのに動かない場合、脊髄損傷の恐れがあります。すぐに救急車を呼びましょう。

こぶや青あざは安静にして冷やす

こぶや青あざは、冷たいタオルや保冷剤をタオルでくるんで冷やしましょう。ただし、患部を冷やしても腫れが続くのなら受診しましょう。

出血はきれいなガーゼ等で止血

すり傷程度の軽い出血であればきれいなガーゼなどで傷口を押さえて止血しましょう。



鼻血は下を向いて前かがみに

上を向かせるのはNG。前かがみにして、小鼻を両側からギュッとつまんで10分～15分ほど止血します。

のどに流れてきた血はできるだけ吐き出させましょう。



こんなときは受診を！

- 高い所から落ちた・強くぶつけた
- 青あざ、こぶができた
- 傷口が大きく開いている
- ぶつけたあと、おしっこに血が混じった
- 頭を打ったあと、鼻血や耳からの出血があった
- けいれん(ひきつけ)を起こした
- 出血がひどい、腫れがひかない

こんなときは救急車!!

- 意識を失ったり、意識がもうろうとしている
- 手足が麻痺しているなどの症状がある
- 顔色が悪い、呼吸が苦しそう
- 繰り返し吐く



やけどしたとき

普段から事故防止に努めましょう

子どもは好奇心が旺盛で、何にでも手を出したがります。お茶、ポットのお湯、みそ汁などによるやけども多く、手の届く範囲に不用意に置かないようにしましょう。また、ストーブは囲いをするなどして事故防止に努めましょう。



ホームケアのポイント

水ぶくれはつぶさない

水ぶくれをつぶすと細菌感染しやすくなります。つぶさずに患部を清潔なガーゼなどでそっと覆いましょう。

こんなときは受診を！

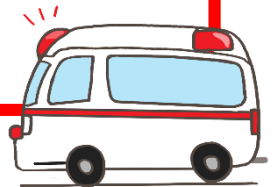
- 水ぶくれになったり皮膚がただれたりした
- 患部に服がくっついてとれない
- 関節などよく動かす部分をやけどした
- 頭、顔、性器周辺のやけど
- 皮膚が焼けて黒くなったり青白くなっている

どんなやけどでもまず20分流水で冷やす

シャワーなどの流水で20分くらい冷やし続けましょう。服を着たままのやけどの場合は、服を脱がさずに、服の上から冷やしましょう。

こんなときは救急車!!

体の表面の10%以上のやけど
救急車が来るまで濡れた布やタオルでくるんで冷やし続けましょう。



SIDS(乳幼児突然死症候群)を防ごう

元気だった赤ちゃんが、何の予兆や病歴がないまま、眠っている間に突然死亡してしまうことがあります。この「SIDS」は、原因の分からない病気で、窒息などの事故とは異なります。SIDSの予防方法は確立していませんが、いくつかの点に留意すれば、発症のリスクを低くすることができます。

SIDSを防ぐための3つのお願い

うつぶせ寝にしない
たばこをやめましょう
できるだけ“母乳で”

必要以上に不安を抱く必要はありませんが、日頃の子育てのなかで注意してみましょう。



救急車を呼ぶとき



子どもに心配なことが起こったとき、
まずは**慌てず落ち着いて行動する**ことが大切です。

状態を正しく伝え、 聞かれたことにははっきり答えましょう

- ①119番に掛けて「救急をお願いします」とはっきり伝える。
- ②以下の内容を伝える。
 - ・子どもの名前
 - ・住所と電話番号
 - ・自宅の場所の目印となる建物
 - ・「いつ・どこで・どうした」など子どもの症状
 - ・持病がある場合、病名とかかりつけの医療機関
- ③救急車が到着するまでに何か処置をする必要があるかたずねる。



救急車を待つ時間に

- ◆健康保険証・お金・母子健康手帳を用意する
- ◆玄関のかぎを開けておく
- ◆家族や近所の人がいれば、救急車の誘導を頼む

救急車で病院へ行くとき

- ◆救急隊員の指示に従う
- ◆家を出る時、火の元を確認する
- ◆そのまま入院になることもあるので靴も忘れずに
- ◆戸締りをする

受診するほどでもないけれど、気になることもたくさんあると思います。
そんなときは、保健師や栄養士を上手に活用し、心配事を解決しましょう。
まずは、お気軽にご相談ください。
また、子育て応援サイトやLINEでも情報を発信します。ぜひ活用してください。



子育て応援サイト



LINE登録