

## かかりやすい病気とホームケア

交流関係が広がると同時に感染症にもかかりやすくなります。

予防接種は、病気の免疫をつけ、重症化や合併症のリスクを軽減させます。定期接種（無料）の受け忘れがないか確認し、任意接種もなるべく受けておきましょう。

病名	症状・処置とホームケア	病名	症状・処置とホームケア
かぜ症候群	せき、鼻水、のどの痛みなど。発熱が2日以上続くとき、下痢やおう吐があるときは受診する。 家では、水分補給をし、安静に過ごす。	水ぼうそう (水痘) ○	赤い発疹が顔や体の一部にでき、1日くらいで小さな水泡となり全身に急速に広がる。多くは37～38度の熱が出るが、発熱しないこともある。水泡は強いかゆみを伴いながら膿をもち、ただれて1週間程度でかさぶたになる。脳炎などの合併症を起こすこともある。かさぶたにならない状態のときは人に感染するので外出を控える。かき壊さないようにする。
感染性胃腸炎	ロタウイルス、ノロウイルスなどによる。おう吐、下痢、発熱などの症状。(ロタウイルスの感染では、白色便の下痢を伴う。)脱水に陥るので、水分補給を心掛ける。	流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ) ○	38度程度の熱が出て、耳の下(耳下腺)が腫れる。多くは両方の耳下腺が腫れるが、片方だけの場合もある。熱は3～4日で下がるが、頭痛やおう吐がひどいときには、ムンプス髄膜炎の可能性がある。痛みが強い時には患部を冷やす。こまめに水分を補給する。
手足口病	夏に多い。周りに赤みを伴う丘疹(ブツブツ)に楕円形の水泡が、口の中・手・足・ひざ・おしりなどに分布する。通常は自然に治り、発疹は5～6日で消えるが、合併症として髄膜炎・脳炎を起こすことがあり、強い頭痛や吐き気が伴う場合はすぐに受診する。家では、口当たりのよい、のどごしのよいものを与える。	麻疹 (はしか) ○	かぜに似た症状から始まり、ほおの内側に、周囲が赤く内側は白っぽい斑点ができるのが特徴。熱はいったん下がるが、再び高熱が出て全身に赤い発疹が広がる。合併症として、中耳炎・肺炎・脳症を起こすことがある。かかったら必ず受診する。家では水分補給に努め、安静にする。
咽頭結膜炎 (プール熱)	アデノウイルスの感染により、突然39～40度の高熱、頭痛、強いのどの痛み、目の充血や目やになどの結膜炎症状が出る。症状は3～5日続く。感染力が強く、プールに入る機会が多い夏に流行することが多い。 小児科を受診し、必要な場合は眼科へ。家では、のどごしのよい食事をさせ、水分を十分に与える。 目やにや唾液、便からも感染するので、使用するタオルを別にしたり、洗濯も別にする。	風しん (三日ばしか) ○	リンパ節が腫れ、軽度の発熱とともに全身に細かく赤い発疹が急激に広がる。発疹は3～4日で消える。 妊娠初期の妊婦が感染すると胎児に先天異常が怒るため、近づけないようにする。
溶連菌感染症 (しょうこう熱)	高熱、のどの痛みや腫れなどの症状のあと、かゆみを伴う細かい発疹、イチゴ舌(赤くザラザラした舌)があらわれる。抗菌薬で治療する。	インフルエンザ ○	高熱、頭痛、関節痛、風邪症状や腹痛、おう吐など。重症化すると、肺炎、脳炎・脳症などの合併症を起こすこともある。
ヘルパンギーナ	夏かぜの一種。急に高熱が出て、のどに水泡ができる。高熱は2～3日で下がり、完治まで1週間ほどかかる。高熱とのどの痛みが強いので病院へ。こまめに水分を補給する。	とびひ (伝染性膿痂疹)	あせもや湿疹、虫刺されなどをかき恐し、そこに菌が入り込んで炎症を起こす。水泡やかさぶたをかき壊すと、全身に広がる。皮膚科を受診し、完全に治るまで治療を続ける。うつるので注意する。

○は予防接種で予防が可能な病気

## 気になる子どものクセ・症状

無理にやめさせようとすると、かえってひどくなる場合があります。あまり気にせず、こどもにも気にさせないことが大切です。行動範囲が広がり、周囲への好奇心と同時に不安も大きくなる時期です。あたたかい親の愛情を注ぎ、スキンシップや会話をもつなどして、こどもに安心感を与えてあげましょう。

また、遊びなどに夢中になっている時はくせや症状は出にくいので、何か興味があることをさせるのも一つの方法です。



### \* 指しゃぶり・爪かみ

抱きしめてもらう機会が減ったり、おっぱいを吸ったりすることができなくなった寂しさや、不安を紛らわすためと考えられます。チック（首を振る・激しいまばたきをするなど）や大声を出す、性器をいじるといった行為も同じような原因で起こるようです。

### \* どもり

4歳ごろまでは言葉の初心者です。たくさんの言葉をいっぺんにしゃべろうとして焦るために、どもってしまうことがよくあります。「ゆっくり」などと注意するとかえってひどくなることがあります。聞き手がゆったりと会話を楽しみ聞いてあげましょう。