

# 上手な小児科受診について



針木保育園

子どもによくある病気の症状について対応の仕方と、上手な小児科受診の方法についてまとめました。

保育園は元気な子どもたちの集団活動の場です。体調がすぐれない子どもにとって保育園で過ごす時間は心身ともに負担になります。

保育園で体調が悪くなった場合、子どもへの負担を考慮し、お迎えをお願いすることがありますのでご理解とご協力をお願い致します。しかし、働く保護者の方にとっては調整が困難な場面もあると思います。登園後体調不良になった場合は、お迎えまでのあいだ看護師が対応しますが、登園前から体調がすぐれない場合は、「病児保育」というサポートがありますのでご利用をお勧めします。病児保育についてわからないことなどありましたら、声を掛けてください。

## 1. 発熱

### 1) 発熱とは

体内に入り込んだ細菌やウイルスと身体が戦っている状態です

### 2) 発熱の原因

①細菌やウイルスの感染

②子どもは体温調整機能が未熟

\*生後半年まではお母さんからもらった抗体があるので、あまり熱を出すことはありません。生後半年から3歳までは、自分の身体の免疫機能を使って細菌やウイルスと戦い始めます。そのため、この時期の子どもはよく熱を出します。

### 3) 発熱時のお家での対処

①熱の上り下がりに応じた調整をする

手足が冷たく、身体が震えて顔色も良くない時は、熱が上がる兆候です。衣類や布団などで保温してあげてください。手足が温かくなり、震えがおさまったら薄着にして、太もものつけ根やわきの下を冷やしましょう。冷やすのを嫌がるようでしたら無理に冷やさず、衣類や空調での調整をお勧めします。

②解熱剤を上手に使う

熱が高くても子どもが元気であれば、解熱剤を使わずに様子を見てもかまいません。元気がない、食事が摂りにくいなどの症状があれば解熱剤を使って楽にしましょう。解熱剤の使用法（量・間隔など）は医師にご確認ください。解熱剤で熱が下がり始めるのに30分くらいかかります。また、解熱剤で熱が下がっても下がっている時間はだいたい4～5時間で、時間がすぎればまた上がってきます。

③こまめな水分補給をする

汗や呼吸から水分が失われていくため、発熱時の水分補給はとても大切です。一度に多くの量を飲ませると嘔吐を誘発してしまうこともあります。少量をこまめに飲ませるようにしましょう。

#### 4) 病院に連れて行くタイミング

熱が続く場合は受診をお勧めします。

また、発熱以外に、以下の症状があれば受診が必要と考えましょう。

- ①咳や鼻水がでている
- ②ぐったりして元気がない
- ③発疹がある
- ④嘔吐や下痢がひどい
- ⑤視線が合いにくい
- ⑥けいれんを起こしている
- ⑦水分を受け付けない、おしっこが出ない、泣いているのに涙が出ない



## 2. 嘔吐

### 1) 子どもはもともと嘔吐しやすいものです

子どもが嘔吐するとびっくりしてしまいますね。元気よく遊んでいたかと思ったら突然嘔吐することもあります。子どもはまだ自分の身体のことを周りにうまく伝えられないからです。

### 2) 嘔吐の原因

子どもは消化機能が未発達です。胃の形も大人より縦型で、胃に入った物が食道へ戻らないようにする筋肉もしっかりしていないので、食べ過ぎや咳込み、泣き過ぎでお腹に力がかかった時にはすぐ嘔吐してしまいます。

### 3) 嘔吐時のお家での対応

- ①吐いたものを気管に吸い込まないように体を横に向けましょう
- ②落ち着けば水分を与えましょう
- ③一度にたくさん飲ませず、少しずつ与えるようにしてください
- ④嘔吐すると子どもは不安になり、泣いてしまうこともあるでしょう。嘔吐した物を片付けたら、子どもによく声をかけ、そばにいてあげましょう
- ⑤感染症の可能性もありますので、家族や周りの人は手洗いをしっかりしましょう



#### 4) 病院に連れていくタイミング

一般的には嘔吐が 1~2 回で止まり、元気があってスッキリしたような表情になっていれば様子を見て良いでしょう。もし、以下のような様子があった場合は早めに病院を受診してください。

- ①嘔吐が続いている
- ②腹痛や下痢がある
- ③お腹が張っている
- ④頭痛がある
- ⑤呼吸が荒い
- ⑥発熱がある
- ⑦元気がなく、ぐったりしている
- ⑧吐いたものに血液や緑色の液体が混じっている

\*子どもは脱水になりやすいですし、胃腸の感染症はよく見られることです。何回も吐くと食物の残渣がなくなり、黄色の胃液が多くなります。吐いたものが赤ければ消化性潰瘍、緑色なら腸閉塞という怖い病気の可能性があります。状態が重くなる前に医師に相談しましょう。

### 3. 下痢

1) 赤ちゃんはお腹の調子を崩しやすく、1 か月に何度も下痢になることがあります。また、一度下痢になると長く続くこともあります。

#### 2) 下痢の原因

生まれたばかりの赤ちゃんは腸が未発達で、成長しながら腸も発達していきます。また、腸内細菌も生まれた時にはいません。母乳やミルク、離乳食を食べながら細菌が定着し、環境が整っていくのです。ですから、腸はまだデリケート。お腹を冷やしてしまったり、離乳食で初めての食材を食べた時、そしてストレスを受けたり、感染することで調子を崩してしまいやすいのです。感染による下痢の原因としては、特に 1 歳前後になると指しゃぶりをしますので病原体のついた指を直接口に入れることで胃腸炎をきたしやすいのも特徴です。

#### 3) 下痢時のお家での対応

- ①基本的にはできるだけ安静にして、イオン飲料などの水分補給をこまめに行います。
- ②食事は高脂肪や繊維質の多い食事は避け、うどんやおかゆなど消化しやすいものにしましょう。
- ③お腹が冷えないように、冷たい飲み物は避け、温かい飲み物をとります。
- ④離乳食が原因の場合には、その食材はしばらく食べさせないようにします。下痢がしっかり治ったら、またスプーン1さじから再開してみましょう。
- ⑤感染による下痢では、腸の中に感染した菌やウイルスがいることが多いので、下痢で菌やウイルスが全て出てしまえば下痢は止まります。主に整腸剤の内服など、対象療法になります。
- ⑥手洗いとうがいをしっかり行い、他の人にうつさないようにしましょう。

#### 4) 病院に連れていくタイミング

基本的に、少しずつでも水分や食事やとれていて元気があるのなら、ひとまず家で様子を見ていても良いでしょう。しかし、次のような症状が見られたら病院を受診してください。

- ①便が白い
- ②血が混じっている
- ③下痢が続いている
- ④機嫌が悪く泣き止まないことが多い
- ⑤腹痛が長く続いている、あるいは痛みが強い
- ⑥元気がなく、ぐったりしている

以上のような状態がみられたら、脱水を引き起こしているか、腸の病気にかかっている可能性があります。かかりつけ医に相談しましょう。特に脱水が疑われる時や、血混じりの便でも葛シヤムのような状態の時は腸重積の可能性があるので救急外来を受診しましょう。

## 4. 発疹

1) 子どもは何かとよく発疹を出します。子どもが発疹を出す主な原因は

- ①手足口病
- ②溶連菌
- ③風疹
- ④はしか
- ⑤水ぼうそう
- ⑥りんご病
- ⑦突発性発疹
- ⑧じんましん
- ⑨あせもやかぶれ

2) ほとんどの発疹は受診を急ぐ必要はありません。

病院が開く時間を待ってからの受診でも大丈夫です。

3) 発疹時のお家での対応

- ①発疹の状況を観察する
- ②うつる可能性があると思ったら、マスク、手洗い、うがいをして感染予防に努める
- ③かゆみがある場合は、発疹の部位を冷やすなどしてなるべくかかないようにする
- ④診察に備えて発疹が出た時の状況をまとめておく

4) 病院に連れていくタイミング

発疹に加えて次のような症状がある場合は、「アナフィラキシー」を起こしている可能性が高いです。命にかかわることもありますので、すぐに救急外来を受診してください。

- ①ゼーゼーして息苦しそうにしている
- ②ぐったりしている
- ③全身が赤い
- ④腹痛や便がゆるい

## 5. 上手な受診の仕方

- ①子どもの体質などをよく知っている、かかりつけ医を持ちましょう
- ②できるだけ診療体制の整っている平日の昼間に受診しましょう
- ③病状を時間の経過とともに話してください（メモしておくとい良いでしょう）
- ④心配していることも話してください
- ⑤検査の希望があれば話してください（夜間や休日には検査ができない場合があります）
- ⑥診察・検査・薬などで疑問点があれば質問してください
- ⑦次回の受診はどのような時、どのようなタイミングで受診したらよいかを確認しておく
- ⑧症状が改善しない、気になる症状が出てきたら再度受診してください

## 6. 急いで受診してほしい症状

- ①咳が強く、呼吸が苦しくて眠れない・横になれない（息が苦しそう）
- ②うとうと眠っていて、起こしても起きない（意識がおかしい）
- ③初めてのけいれん、5分以上の長いけいれん、くり返すけいれん
- ④強い痛み（腹痛・頭痛・体の痛み）
- ⑤顔色が悪い、ぐったりしている、元気がない、機嫌が悪い状態が続く
- ⑥食事を食べないだけでなく、半日以上水分がとれない
- ⑦嘔吐や下痢の回数が多く、顔色が悪く、ぐったりしている
- ⑧なんとなくいつもと違う、元気がない、おかしい

### <引用・参考資料>

- 1) 必携 お子さんの急病対応ガイドブック：高知県健康政策部医療政策課
- 2) 子どもの病気：飯塚病院小児科監修
- 3) 病院やクリニックへ受診するタイミングについて：白くま先生の子ども診療所

子どもたちの健やかな成長を応援していきたいと思えます。

2018年9月作成 針木保育園 看護師 足達