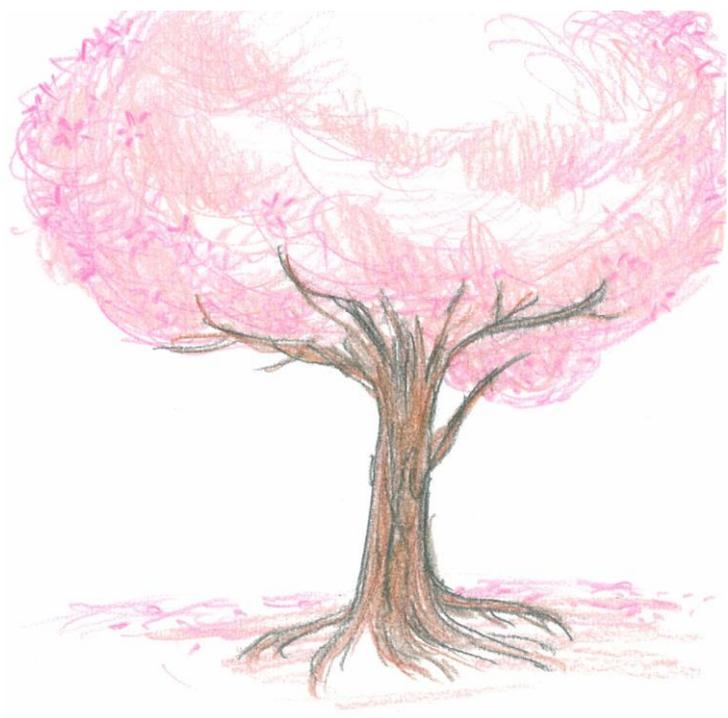


知っておきたい
こどもの病気



呉市医師会



も く じ

■こどもの病気は・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

■こどもをよく観察しよう・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

医師へのかかりかた

■ホームドクターを持とう・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

■休日・祝日、夜間の受診・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

よくみるこどもの症状

■発 熱・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

■嘔 吐・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

■下 痢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

■腹 痛・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

■咳・喘鳴（ぜい・ぜい）・・・・・・・・・・・・ 13

■けいれん（ひきつけ）・・・・・・・・・・・・ 15

こどもの事故

■誤 飲・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17

■転落・転倒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

■気道異物・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20

■やけど・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22

■風呂場での事故・・・・・・・・・・・・・・・・ 24

付 録

■人工呼吸と心臓マッサージのしかた・・・・・・・・ 25

■予防接種の案内・・・・・・・・・・・・・・・・ 27

■こどもの病気インターネット案内・・・・・・・・ 28

はじめに

育児雑誌を手にとってみると、色々な病気のことがとても詳しく書かれていて、わかりやすいイラストや写真も豊富で感心します。しかし、たくさん書いてあって全部読むのは大変ですし、まとまってないといざというとき確認できません。

病気の知識はそれ程詳しくなくても、わが子の様子を的確に把握できればよいです。この小冊子は時間のあるときやいざというとき、ザッと目を通してもらうだけで大事な点を理解してもらえらることをめざして編集してみました。少しもの足りないかも知れませんが、気軽に開いてみてください。



こどもの病気は

こどもの病気は悪くなるのも早い、回復も早いといえます。からだの予備力が少ないため、危険な状態にもなりやすいといえます。また抵抗力が弱く感染症にかかりやすいのも特徴ですが、病気にかかることによって免疫を獲得し抵抗力を身につけていきます。さらに、発達段階に応じた事故もおこることがあります。

こどもが病気になったとき保護者は早くそれに気づき、適切な対応や処置をしなければなりません。そして、病院を受診するかどうかの判断が出来るようになってほしいものです。

こどもをよく観察しよう

こどもは自分の体調の悪さをうまく伝えることができません。しかし、その代わりにこどもは色々なサインをだしています。

まず全体の印象は？ 機嫌や活気は普段と違いますか？ 表情はどうでしょう。元気そうですか？ 顔色や唇の色はどうですか？ 呼吸は苦しそうですか？ 意識はしっかりしていますか？ 皮膚に発疹はありませんか？ このような一目で見てわかる症状を観察してください。

食欲、睡眠、便、尿の状態も重要です。体温は実際に体温計で測って記録してください。そして全般的に元気そうで、見た目特に変わりがなければ少し経過を見てよいでしょう。

医師へのかかり方

ホームドクターを持ちましょう

こどもは乳幼児期にたくさんの病気にかかり免疫や抵抗力を身につけていきますが、その多くは通院だけで治る軽い病気です。その間に定期健診、予防接種なども受けていかなければいけません。

成長とともに変化するお子さんの様子をしっかりと把握し、いつでも相談相手になってもらえる身近な医師「ホームドクター」をぜひつくってください。

ホームドクターは日常的な医療や相談を、総合病院は専門性をいかした医療をと機能分化がなされつつあります。医療機関の適切な利用を行ってください。



休日・祝日、夜間の受診

休日・祝日の昼間、急な発熱・下痢・嘔吐や、けが等の際には、休日急患センターや在宅当番医を受診しましょう。

★呉市医師会休日急患センター

日曜・祝日・年末年始に診療を行なっています。

診療科 内科・小児科・外科

診療時間 9:00~18:00

所在地 呉市朝日町 15-24 (呉市医師会病院内)

電話 0823-22-2321

★在宅当番医 (呉市医師会所属病医院の休日当番)

診療時間 9:00~18:00

※ 病医院によって診療科が異なります。受診前に電話でお問い合わせください。また、変更される場合がありますので、直接医療機関にご確認ください。

※ 新聞、ホームページなどで診てくれる医療機関を探してください。

以上の情報は、各新聞の朝刊でご覧いただけます。

夜間のお子さまの急な発熱、下痢、嘔吐等の際には
小児夜間救急センターを受診しましょう。
毎日午後 7 時から午後 10 時 40 分まで、小児科の
受付をしています。

★呉市医師会小児夜間救急センター

診 療 科 小児科
受付時間 19：00～22：40
所 在 地 呉市朝日町 15-24（呉市医師会病院内）
電 話 0823-32-1299

- ※ 呉市医師会と公的病院（中国労災病院、呉共済病院、国立
病院機構呉医療センター）の医師が毎日交代で担当してい
ています。
- ※ 内科的疾患を受け付けており、切り傷や骨折等の外科的な
処置には対応できません。

受診の際は必ず健康保険証をご持参ください。また、乳幼児
医療費受給者証、ひとり親家庭医療費受給者証等をお持ちの
方は、あわせてご持参ください。

なお、公的病院への受診が必要な場合には、当センターから
紹介いたします。この場合、公的病院を受診するための特定
療養費の負担はありません。

体温について

幼児の体温は一日のうちでも変動します。朝は最も低く、夕方が一番高くなります。年齢、季節などによっても変わります。体温計の種類、測り方によっても変わることがあります。一般に37.5℃位までは平熱と考えていいでしょう。日頃からお子さんの平熱を知っておくことが必要です。

家庭でできること

- ★まず体温を正確に測りましょう。
- ★39℃を超えるような高熱になると手足の先が冷たくなり、ガタガタとふるえて寒気を訴えることがあります。この時は布団をかけて暖めてあげましょう。しばらくすると手足も熱くなります。今度は熱がこもらないように普通の着衣にしてあげてください。厚着は禁物です。
- ★嫌がらなければ水まくらなどを用いましょう。
- ★水分は十分に与えてください。
- ★解熱剤は子どもの体重、年齢に見合ったものを指示通りに用いてください。成人用の解熱剤は使用してはいけません。



熱が高いから頭がおかしくなるということはありません。また、熱が高いからといって病気が重症であるとは限りません。顔色も良く、笑顔もみられ、水分もとれて他の症状がそれ程強くなければあわてる必要はありません。

早めに受診する必要があるのは

- ★意識がはっきりしないとき
 - ★けいれん（ひきつけ）を起こしたとき
 - ★顔色が悪く、ずっとぐったりしているとき
 - ★呼吸が苦しそうなとき
 - ★嘔吐や下痢が激しく水分をとれないとき
- などです。

また、3ヵ月未満の乳児の高熱も注意が必要です。

げねつ 解熱について

熱に対する抵抗力は個人差がありますが、一般的に乳幼児は大人に比べ発熱の割りに元気です。熱を下げるのが本来の病気を治していることではありません。本人を楽にしてあげるのが目的です。水まくらなどを使用する時は血流の多い首のつけね、わきの下、足のつけねを冷やすのが効果的ですが嫌がれば無理強いはやめましょう。

解熱剤は本人に活気があればあわてて使うことはありません。39℃前後以上をめやすにして、熱がほぼ上がりきったところで用いてください。こどもに対して使える解熱剤は限られています。医師や薬剤師の指示に従って用いてください。

おうと 嘔吐

こどもは幼児期まではいろいろな原因で吐くことがあります。激しく泣いた時、咳こんだ時、興奮した時、食べ過ぎ、便秘などの時にも吐くことがあります。機嫌もよく、食欲もあれば心配はありません。

家庭でできること

- ★吐いたものを気管につまらせないように横向きに寝かせてください。
- ★吐物の観察は必要ですが、においや吐物を見ることで嘔吐が誘発されることもあるので手早く片付けましょう。
- ★吐き気が落ち着いたところで少しずつお茶やイオン飲料などを与えてみてください。

嘔吐をともなう病気

おなかの病気、頭の病気に嘔吐をともなうことが多く、冬に多いウイルス性腸炎（嘔吐下痢症）では嘔吐が頻回だったら脱水症になることがあります。夏かぜの場合でも頭痛に加えて嘔吐がみられます。頭を打ったあとに嘔吐をくり返すこともあります。



早めに受診する必要があるのは

- ★吐く回数が多く、顔色も悪く、ぐったりしているとき
- ★半日以上尿が出ずに、唇や皮膚がかさかさになっているとき
- ★激しい腹痛や頭痛をともなっているとき
- ★意識がはっきりしないとき
などです。

げり 下痢

乳幼児は消化吸収機能が未熟なため、ささいなことで下痢をしやすいです。食べ過ぎたり、消化の悪いものや刺激の強いものを食べたりしても下痢をすることがあります。心の緊張が強いときにも下痢をすることがあります。機嫌がよく食欲があり、激しい嘔吐や腹痛をともなっていなければすぐに心配することはありません。

家庭でできること

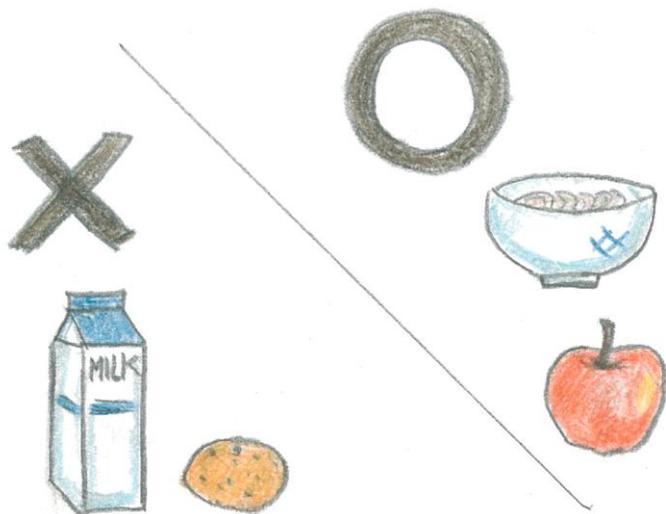
- ★程度によっては食事内容の制限が必要です。
- ★水分の補給を十分にしましょう。
- ★お尻がただれやすくなるので、シャワーなどでお尻を洗ってあげましょう。
- ★便のしまつや手洗い(本人や便を触った人)に注意しましょう。

早めに受診する必要があるのは

- ★下痢が激しく、ぐったりとしているとき
 - ★激しい腹痛や嘔吐をともなっているとき
 - ★便に血液がまじるとき
- などです。

下痢のときの食事

- ★離乳食は1段階もとにもどしましょう。
- ★食事ではおかゆ、煮込みうどんなどの炭水化物を中心に白身ざかな、リンゴなどがよいです。
- ★避けたいものは油の多いもの、刺激の強いもの、牛乳、柑きつ類などです。



ふくつう 腹痛

腹痛はおもに胃や腸などのおなかの病気のときにでる症状です。乳幼児では単に不機嫌や激しく泣くだけのことがよくありますので注意が必要です。腹痛を訴えたり疑った場合は、念のためパンツやおむつでかくれた部分も観察してください。

家庭でできること

★うんちは出ていますか？

まずトイレに行かせてみましょう。

★症状はどうでしょう？

痛がりかたはときどきですか、ずっとですか？

痛がる場所はおなかのどのあたりですか？

下痢がありますか？ 便に血がまじっていませんか？

嘔吐や発熱はありませんか？

腹痛をともなう病気

★便秘 ★胃腸炎 ★腸重積

★虫垂炎（盲腸炎） ★自家中毒症 ★ヘルニア

まれな病気として尿路結石・アレルギー性紫斑病など

早めに受診する必要があるのは

★痛みががまんできないとき

★顔色が悪く、ぐったりしているとき

★便に血液がまじっているとき

などです。

せき ぜんめい 咳と喘鳴（ぜい・ぜい）

咳はのどから気管支・肺までの空気の通り道に分泌物などが引っかかったときに、それを出そうとする防御反応のひとつです。煙やほこりをすって粘膜が刺激されても咳が出ることがあります。喘鳴とは狭くなった気道を空気が通る音です。

家庭でできること

- ★室内を乾燥させすぎないようにしましょう。
- ★水分を十分とるようにしましょう。
- ★タバコの煙などは禁物です。

咳が出る病気

- ★かぜ
- ★喉頭炎（クループ）…犬がほえるような咳
- ★気管支炎・肺炎……湿った咳
- ★気管支喘息……ヒュー・ヒュー、ぜい・ぜいをともないます。
- ★気道異物……急に咳こみ出します。息が吸いにくくなることがあります。
- ★百日咳……激しく咳こんだあと大きく吸いこみます。

急いで受診する必要があるのは

- ★咳やぜい・ぜいがひどく横になれず、顔色も悪いとき
 - ★息をするとき肩や小鼻が動くとき
 - ★犬のほえるような咳がでて、息を吸いにくくなっているとき
 - ★急に咳をして、苦しんでいるとき（のどに何かをつまらせたとき）
- などです。



けいれん（ひきつけ）

けいれんはこどもの約10%が経験するといわれます。けいれんの型はたくさんありますが、最も多いのは意識がなくなって手足をガクガクさせたり、つっぱったりする型です。

家庭でできること

まず落ち着いて！

あわててもけいれんは、

とまりません。

- ★吐いたり、唾液があふれたりすることがあるので体を横にして気管に入らないようにします。
- ★着衣をゆるめ呼吸がしやすいようにしますが、割り箸などを口（歯の間）にいれてはいけません。
- ★ゆすったり、大声をかけたりなどの刺激をできるだけしないようにします。
- ★けいれんの様子、時間を観察します。

けいれんをおこす病気

- ★熱性けいれん
高熱にともなっておこします。
- ★てんかん
- ★泣き入りひきつけ
- ★ウイルス性腸炎
- ★脳炎、脳症などの脳の病気
- ★低血糖など

ほとんどのけいれんは数分以内に止まり、顔色、呼吸ももとにもどり、刺激をしなければしばらく眠ってからめざます。

急いで受診する必要があるのは

- ★けいれんが5分以上続いていたり、何度もくり返すとき
- ★けいれんの前後の意識がはっきりしないか、いつもと違う行動をとるとき
- ★けいれんの後も呼吸状態がおかしいときなどです。

ごいん 誤飲

乳幼児は手に持ったものを口にし、うっかりすると飲み込んでしまうことがあります。このような誤飲事故として多いものはたばこ、くすり、化粧品、洗剤、殺虫剤、ボタン、コイン、ピン、ボタン電池などがあげられます。

たばこ；

誤飲事故の中で最も多い原因です。口の中のたばこの葉を出し、口の中に指をいれて吐かせてください。水を飲ませるとかえってニコチンの吸収を早めてしまうことがあるので飲まさないでください。たばこを浸した水やジュースを飲んだ場合は吸収が早く中毒症状が出る可能性がありますので、すぐに吐かせる処置をして受診してください。顔色が悪い、ぐったりしているなどの症状がみられる場合も受診してください。誤飲して4時間たって変わった症状が見られなければ問題ありません。

灯油、ガソリン；

吐かせてはいけません。肺の中にはいると肺炎を起こし非常に危険です。口の周りについた灯油、ガソリンをふき取ってすぐに受診してください。

ボタン電池、磁石など；

受診してください。

洗剤；

一般の洗濯せっけん、台所用洗剤は嘔吐や下痢が見られることがあります。大量に飲まない限り問題となることはありません。漂白剤は粘膜の刺激作用があり、水や牛乳を飲ませて受診してください。

くすり、農薬、殺虫剤、防腐剤など；

成分の記載された容器や包装紙などをもって受診してください。成分を示すものがない場合は購入先に問い合わせてください。

電話での問い合わせは

タバコ中毒 110番

072 - 726 - 9922 (テープ対応)

大阪中毒 110番

072 - 727 - 2499 (24 時間対応)

つくば中毒 110番

029 - 852 - 9999 (9 時～21 時対応)

てんらく てんとう
転落・転倒

(あたまを打ったとき)

乳幼児は平衡感覚が未成熟で、からだにくらべて頭が重く、手足や首の筋力も弱いためころんだ際に頭を打ちやすいものです。

事故に注意 目をはなさないで！

急いで受診する必要があるのは

- ★打撲後泣くこともなく、ぐったりとして意識がはっきりしないとき
 - ★けいれんをおこしたとき
 - ★嘔吐をくり返すとき
 - ★手足の動きに左右差がある、スムーズに歩けない、目の動きがおかしい、話が出来ないなどの症状が見られるとき
 - ★打撲した場所以外の頭をひどく痛がる時
- などです。

逆にこのような症状がみられず、元気がよい場合は、急いで受診する必要はありません。

頭を打った後は、2～3日の間は変わったことがないか観察してください。打撲直後に症状はなくても遅れて頭蓋内出血、脳浮腫が起こる場合があるためです。

その後の観察が重要です。

きどういぶつ 気道異物

気道異物とは

乳幼児がピーナツやおもちゃなどを口に入れているとき、何かのはずみでのどから気管支へ吸い込むことがあります。

症状は異物を吸い込んだ後から急に激しく咳こみ、苦しそうにします。小さな物ならば咳だけが続くことがあり、かぜに似た症状が続くと勘違いすることがあります。

異物の種類

ピーナツなどの豆類が最も多く、プラスチックのキャップ、魚の骨などが原因となります。



家庭でできること

吸い込んだ直後であれば子どもをうつ伏せにし、小さい子なら片手を胸に当て、もう一方の手のひらで背中を数回たたき吐き出させます。大きな子なら後ろから手を前に回しておなかを強く押し吐き出させます。

乳児
(1歳以下)



幼児



急いで受診する必要があるのは

気道内の異物が疑われ吐き出すことができない場合は、直ちに病院を受診してください。

やけど

やけどはその〔広さ〕と〔深さ〕が大きいほど危険です。

〔広さ〕

こどもは体の表面積の10%以上をやけどすると危険です。

〔深さ〕

I度；皮膚が赤くなり熱を持ち、ひりひりする。

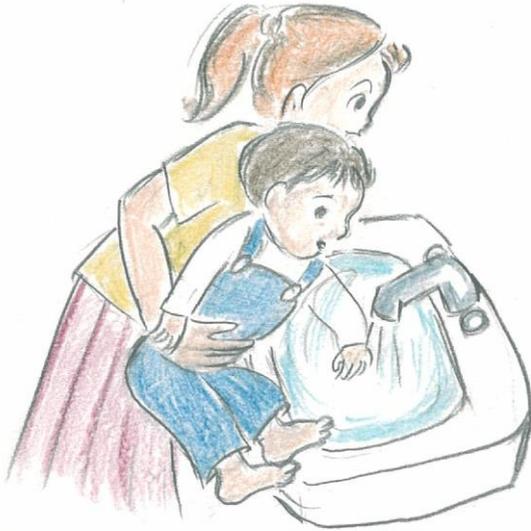
II度；水疱が出来る。

III度；黒くただれたり、蒼白になる。



家庭でできること

- ★直ちに冷たい水で冷やします。
- ★衣服を着ている場合は脱がさず、その上から冷たい水をかけます。
- ★水疱はつぶさないようにしてください。



急いで受診する必要があるのは

範囲が広いとき、深いとき（Ⅱ度以上）は、冷たいタオルで冷やしながら、直ちに病院を受診してください。消毒剤などを使う必要はありません。

風呂場での事故

浴室内はお湯や石鹸の泡で足が滑り、転んでけがをしやす
いだけでなく、小さなこどもの場合浴槽内への転落による溺
水に注意する必要があります。乳幼児の溺水事故の大半は、
ちょっと目をはなしたすきに、家庭内の浴室でおきています。
浴槽だけでなく、洗濯機にも注意しましょう。

家庭でできること

もし浴槽内でおぼれた場合、呼吸、脈拍、意識状態を確か
め、おかしければすぐに病院を受診してください。呼吸をし
ていない、脈を触れないときは人工呼吸、心臓マッサージを
しながら救急車を呼んでください。事故直後は呼吸や意識が
正常でも時間がたってから症状がでる場合があるので注意が
必要です。

風呂場での溺水の予防には

- ★浴槽の残り湯をぬいておくこと
- ★浴室のドアはこどもの手の届かな
い高さにカギをかけること
- ★洗濯機のふたは閉めておくこと
などが必要です。



人工呼吸のしかた

まず、大声で人を呼びましょう。

119番しやすいように電話器の近くで行い、わからなければ電話で指導を受けながら行います。

乳児



乳児は口と鼻の両方を口でおおうか、または口を閉じて鼻から息を吹き込みます。

幼児



幼児は鼻をつまみ口から息を吹き込みます。

片手で額を押さえて頭を軽く後方に傾け、他方の手であごを上方に引き上げます。3秒に1回、1分に約20回のペースで胸が軽くふくらむ程度に、ゆっくりと息を吹き込んでください。

心臓マッサージのしかた

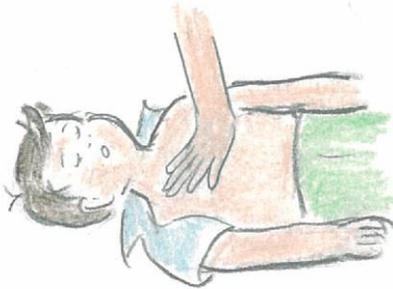
呼吸がなく、手足を全く動かさなければ心臓の停止と判断し、心臓マッサージをします。

乳 児



乳児は二本の指をもちいて胸骨を押し下げます。

幼 児



幼児は手の平の根元で胸骨を圧迫します。

硬さのある平らな場所に寝かせ、乳首と乳首を結んだ線の上で胸の中央(胸骨)を押します。1分間に100回程度のペースで押してください。一人で行うときは人工呼吸2回に、心臓マッサージ30回を交互にします。

予防接種の案内

定期接種			
ワクチンの種類			接種時期
三種混合 (DPT) ジフテリア 百日咳 破傷風	不	1 期初回 1 回目	生後3か月～90か月未満
		2 回目	1 回目接種後3週～8週の間
		3 回目	2 回目接種後3週～8週の間
		1 期 追加	生後3か月～90か月未満、 1 期初回接種（3回）終了後 6 か月以上の間隔をおく
		2 期 (DT)	1 1 歳～1 3 歳未満
ポリオ	生	1 回目	生後3か月～90か月未満
		2 回目	生後3か月～90か月未満、 1 回目の接種から6週以上の 間隔をおく
麻疹・風疹混合 (MR)	生	1 期	生後12か月～24か月未満
		2 期	5歳～7歳未満で小学校就学 前1年間（年長）
麻疹（はしか）	生	1 期	生後12か月～24か月未満
		2 期	5歳～7歳未満で小学校就学 前1年間（年長）
風疹	生	1 期	生後12か月～24か月未満
		2 期	5歳～7歳未満で小学校就学 前1年間（年長）
日本脳炎	不	1 期初回 1 回目	生後6か月～90か月未満
		2 回目	1 回目の1～4週後
		1 期追加	生後6か月～90か月未満、 1 期初回終了後おおむね1年 おく
		2 期	9歳～13歳未満
BCG	生		生後6か月未満
任意接種			
水ぼうそう	生		1 歳以上
おたふくかぜ	生		1 歳以上
インフルエンザ	不	1 回目	6か月以降
		2 回目	1 回目の1～4週後

（生：生ワクチン、不：不活化ワクチン）ワクチン接種は生ワクチンの後は1ヵ月、不活化ワクチンの後は1週間以上あける。

こどもの病気インターネット案内

○小児の心肺蘇生法 人工呼吸、心臓マッサージの仕方

<http://square.umin.ac.jp/enzan119/G2000.html#intro>

○日本中毒情報センター・ホームページ

「市民のための中毒の知識」異物誤飲に役立ちます。

<http://www.j-poison-ic.or.jp/>

○こどもの救急—おかあさんのための救急&予防サイト

<http://kodomo-qq.jp/>

○救急医療ネット・ヒロシマ（キッズ）

小児救急休日夜間当番、急患センター、医療電話相談など。

<http://www.qq.pref.hiroshima.jp/qq/qq34kdmlt.asp>

○呉市医師会ホームページ

医療機関の検索、呉市医師会休日急患センター・小児夜間救急センターや休日在宅当番など。

<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/>

○呉市医師会携帯電話用サイト

医療機関の検索、休日在宅当番など。

<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/i>

※機能付携帯電話で、右の二次元コードを読み取ってアクセスすることもできます。

