

「病気のお子さんご家族の皆様へ ～こんな時に、どうしますか？～」

演者：川崎市立多摩病院 小児科部長 岩崎 俊之

この動画をご覧いただいている皆様、こんにちは。

川崎市立多摩病院 小児科部長の岩崎です。

この動画では、お子さんの具合が悪くなった際の、各症状に対する基本的な対処を中心に説明いたします。

また、薬を飲みたがらないお子さんのための内服の工夫や、救急外来を受診するタイミングについても触れます。

10分程度の短い動画ですが、お子さんの健康管理のために役立てば幸いです。

お子さんによくみられる症状とその対処法、受診のタイミングは？

まず、病気の際のケアの基本をお示しします。

最初に観察です。

機嫌や食欲、活気などの一般状態、発熱・下痢・嘔吐などの症状の有無を観察します。その様子や経過をメモに残し、吐物や便などは受診時に持参すると診断に役立ちます。

続いて安静です。

苦痛の緩和や体力の消耗を避けるために、安静にします。

おとなしく寝ていることができない場合は、できるだけ安静を保つことができる遊びを工夫します。

続いて、水分摂取に関してです。

子どもは脱水になりやすいため、湯冷まし・お茶・小児用経口補水液などの水分を頻回に少量ずつ与えます。

飲みたがらなくとも、嘔気嘔吐があっても、少しずつ口元に運びましょう。

最後に食事についてです。

吐き気や嘔吐が無く、少しでも食欲があれば、喉ごしがよい物を与えます。

消化がよく、高たんぱく・高カロリーの食事や、ビタミンを多く含むくだものはおすすです。

各症状に対する対応を説明します。

発熱について

小児科領域では37.5℃以上とされます。

注意が必要な発熱は、生後3か月未満の児や40℃以上、5日以上続く場合です。

意識障害やけいれん、呼吸困難、チアノーゼ、あるいは脱水症などの随伴症状や、ぐったりして元気が無い、基礎疾患がある児は要注意です。

ポイントは、尿量・活気・意識状態です。

発熱のある時には、適度な室温とし、クーリングを徹底します。

氷のうや冷えピタなどを、首回り、腋の下や股関節の内側に当てるとよいでしょう。嫌がって外されてしまう年少児の場合には、昔ながらの氷のうをたすき掛けに背負わせるのもあります。

十分な水分、電解質、エネルギー、ビタミンを、消化の良い食事として摂るようにします。過量に与える必要はありません。

一方、水分は欲しがるだけ与えます。

経口補水液や糖分の少ないイオン飲料が最適ですが、湯冷ましやお茶、野菜スープもよいので、種類を変えて少量ずつ頻回に与えます。

解熱剤の使用についてお話しします。

解熱剤は、発熱によるつらさを軽くしますが、病気を治すものではありません。

38.5℃以上でぐったりしている時に使い、不必要な使用を避けます。

6～8時間以上の間隔を開けて、1日2回までが目安です。

比較的安全なアセトアミノフェン製剤（カロナール）を用います。

けいれんについてご説明します。

周りの人はまず慌てないことが重要で、子どもを安静にして、けいれんの様子をしっかりと観察します。周囲の危険物を取り除き、けがを防ぎます。

刺激（光や熱や音など）の少ない場所に仰向けに寝かせて、吐物で窒息しないように顔を横に向けます。

呼吸が楽になるように配慮して、衣服をゆるめます。可能ならば、下顎挙上等の気道確保をお願いします。発作中に口の中にもものを入れることは、口の中を傷つけたり、窒息を誘発したりする危険があり、絶対に禁止です。

けいれん発作の起こり方、例えばけいれんの部位、手足の動き、目の様子、呼びかけに対する反応などですが、それと持続時間を観察してください。

スマホで動画を撮っておけば十分です。

けいれんが5分以上続けば、救急車を呼びましょう。

咳、鼻水についてです。

温度や湿度を調整し、咳の原因となるものをまず取り除きましょう。

咳がある時は、それぞれの児が楽な姿勢でよいのですが、机の上に枕やクッションを置き、それを抱えるような姿勢にすると一般的に楽になります。

鼻水は、適時、排出や吸引をし、副鼻腔炎を予防します。ドラッグストアで発売されている用手吸引器も役立ちます。

吐き気や嘔吐についてです。

誤嚥を防ぐために、顔を横に向かせ安静にします。匂いで再び嘔吐が誘発されないように、吐物はすぐ片付け、衣類が汚れたら着がえさせます。
また、冷たい水で口をすすぎ、濡れたガーゼで口を拭くのも効果的です。
乳児の場合は、授乳時に排気を十分に行い、授乳後は姿勢、例えば抱っこ、あるいは右側を下にして横向きの姿勢を工夫して嘔吐を防ぎます。
頻回の嘔吐があれば食事は控え、水分のみ少量ずつ与えます。
嘔吐が収まってきたら、消化のよい食事から少しずつ与え始めましょう。

続いて下痢についてです。

頻回の下痢があれば、食事は控え、水分のみ少量ずつ与えます。
糖分の多いジュース類や、一度に多量の水分を摂取することは下痢を悪化させます。
おむつ交換はこまめに行い、肛門周辺部に発赤や出血があれば、微温湯で洗い流し乾燥させます。改善しない時は、軟膏を塗り皮膚を保護しましょう。
下痢が収まってきたら、消化の良い食事を少量ずつ与えます。

便秘についてです。

乳児の場合、数日排便が無いこともあります。まとめてやわらかい便があれば特に問題はありません。
少量の硬便や尿量、体重が増加しない時は、水分やミルクの摂取量を増やしてみます。
腹部マッサージや綿棒による肛門刺激も、排便を促す一つの方法です。
離乳食であれば、繊維が多い野菜やくだものを加えてみます。
幼児の場合、食事や運動、排便など生活リズムを整えることも重要です。
乳製品や水分を多く摂ることを心がけます。
幼児の場合、排便は毎日トイレに座る習慣をつけることも重要ですが、叱ったりせずに、子どもの様子に応じて無理なく誘うようにしましょう。

続いて薬の種類と飲ませ方・使い方についてご説明します。

まず、座薬についてです。

座薬の先端部にオリーブオイルなどの潤滑油を付け、子どもの肛門を開き、直腸の奥の方まで挿入します。その際、乳児であればおむつ交換時の姿勢、幼児や学童の早期であれば左側を下にして横向きに寝かせて膝を曲げます。腹圧がかからないように口を開けて呼吸をさせます。
挿入後は、1分程度肛門部をガーゼかティッシュで押さえておきます。刺激で排便する可能性がありますのでご注意ください。

シロップ剤についてです。

よく攪拌し、薬が沈殿していないことを確認します。指示量を薬杯か小さなコップに移して与えますが、そのまま飲めない場合は乳首かスポイトで与えます。
泣いていると誤嚥の危険性があるため、落ち着いて状態を起こして少量ずつ服薬させ

ます。

続いて粉薬について説明します。

小さな子どもの場合、少量の白湯で溶かし、乳首やスポイト、スプーンで与えます。多量の水分に薬を溶かし、すべて飲めなかった時は、確実な服薬ができませんので注意してください。

ごく少量の水分で溶かし、ペースト状にした薬を指に付けて、子どもの口腔粘膜に塗り付けて、その後十分な白湯で服用するという方法もあります。

薬が飲めない場合、何かに混ぜることもよいのですが、ミルクや食事自体に混ぜた場合に、嫌いになってしまうことがあります。

アイスクリームなどの乳製品、やわらかいチョコレートなど、チョコレート系のものに混ぜて飲ませると、苦みが和らぎます

しかし、スポーツドリンクやジュースに混ぜると、苦みが増すものもあります。

最近では、子どもが服薬しやすいように工夫された製品も販売されています。

最後に、緊急時の対応を提示します。

救急外来を受診する目安は、子どもの普段の様子をよく知っている人が見て、「ここがおかしい」「いつもはこんなことをしないのに」などといった、普段と違う点を認めた場合、それは救急受診の何よりの理由となります。

そのためには、普段から子どもの様子をよく見ておいて、子どもの異常にいち早く気付けるようになることが重要です。

まずは救急外来に受診する前に、私が説明してきた対応をご自宅で実践されることをお勧めします。

救急車を呼ぶ目安です。

以下に挙げるような場合には、重大な病気やけがの可能性があるため、ためらわずに119番に連絡して救急車を呼んでも差し支えありません。

例えば、意識障害、けいれん、爪や唇の色が紫色、呼吸が苦しい、激しい下痢や嘔吐でぐったりしている、嘔吐を繰り返す、激しい腹痛、尿が出ない、あるいは交通事故や溺水、窒息などの事故などが挙げられます。

以上です。

最後までご視聴いただきましてありがとうございました。