

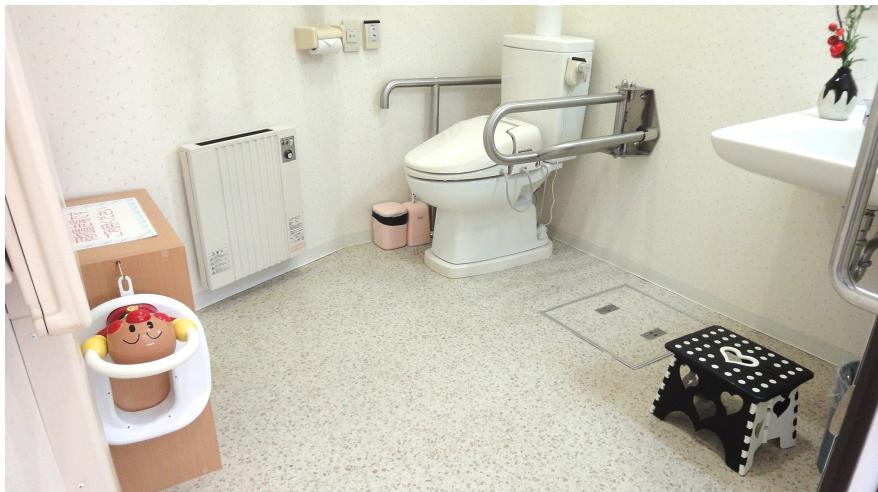


2016年9月号

No. 53

特集：子どもの病気

発行／最上郡最上町向町536-9
内科:循環器科
医療法人 永井医院
TEL.0233-46-1511
<http://www.nagai-clinic.or.jp>



アンケートをもとに改善した一例です

院長あいさつ

院長 永井俊一

子どもの病気についての情報が欲しいという、ちっくんクラブのアンケートに寄せられた声をもとに、今回のミニライフは子どもの病気の特集を組んでみました。これまで病気にかかった子どもやお母さんに病気の説明書をお渡ししていましたが、それらの内容を1冊にまとめました。お子さんの具合がちょっと悪い時、困った時などに役立てていただければ幸いです。

ご意見・ご要望をもとに改善しました 検査技師 菅明子

当院では、院内設置のアンケートやちっくんクラブアンケートから様々なご意見をいただいております。このたび皆さまからいただいたご意見・ご要望をもとに改善したものをお部紹介いたします。

<いただいたご意見・ご要望>

キッズスペースに小さな子供が床に座れるような場所があるといいなと思います。

キッズスペースのDVDを親が自由にかけられるといいなと思う時があります。

→キッズスペースをリニューアルしました。キッズスペースの床に座れるようにマットを敷きました。また、キッズスペースだと分かりやすいように飾りや表示をしました。DVDも本棚の上に置いてありますので自由におかけ下さい。これまでどおり職員に申し付け頂いても構いません。

1か月分の診療時間等がホームページに表示されていると便利。

→受付や掲示板に掲示している診療案内カレンダーをfacebookにも掲載しました。

ホームページにfacebookのリンクをつけました。

予防接種の時間を設けてもらえると安心して行ける。

→予防接種専用の時間は設けていませんが、予防接種の方は通常の患者さんとは別の場所で待っていただき、優先で接種を行っています。また、予防接種の予約をご希望の方には予約をお取りすることもできます。

幼児用スリッパを増やして欲しい。

→幼児用スリッパ棚を変更し、スリッパの数を増やしました。

今後も皆さまが利用しやすいような医院にして参りますので、ご意見等ございましたら、手洗い場脇にアンケート用紙を常時準備しておりますので、いつでもお申し付け下さい。



かぜと胃腸炎

看護師 間絵理

かぜや胃腸炎はウイルスの感染によって起こる病気です。人間の体はウイルスを殺すために熱を出して対応します。多少の熱は自然な反応で心配ありません。咳や鼻水、下痢はウイルスや菌を外に出すための反応です。注意するべきポイントをまとめてみました。

発熱

<受診の必要な発熱>

- ・3か月未満の乳児 ・40°C以上 ・5日以上続く
- ・ぐったりして元気がない ・母乳やミルク、水分の飲みが悪い
- ・呼吸困難、顔面蒼白、強い腹痛、脱水症状を伴う



<家庭で気をつけること>

- ①休む：安静にすることが大切です
- ②体温：寒気がなければ少し体を冷やしてあげましょう
- ③食事：子どもの好きなもので消化の良いものを、水分は十分にとるようにしましょう
- ④入浴：高い熱があるときやぐったりしているときは控えましょう

胃腸炎（嘔吐下痢症）

<受診の必要な症状>

- ・ぐったりしている ・唇や舌が乾いて、おしっこが少ない
- ・水分が摂れない ・血便が出る ・高熱がある ・腹痛が強い
- ・元気がなく、顔色が悪い



<家庭で気をつけること>

- ①吐いたら安静に：吐き気が強いあいだは何も飲ませないようにしましょう
- ②まずは水分から：吐き気が落ちついてきたら水分を少しづつ飲ませましょう
(オーエスワンなどの経口補水液をお勧めします)
- ③食事：消化の良いものを少しづつ与えてください
- ④入浴：症状がおちついてきたら、シャワーでおしりをきれいに洗ってあげましょう

咳や鼻水

<受診の必要な症状>

- ・ゼイゼイ、ヒューヒューの音が強くて苦しそう ・高熱がある
- ・顔色がよくない ・咳がひどくて眠れない



<家庭で気をつけること>

- ①呼吸が苦しそうなときは、背中をさすったり、体を起こすように抱っこしてください
- ②鼻がつまっているときは、綿棒でそうじしたり、鼻水を吸い取ってください
- ③部屋が乾燥し過ぎないように気をつけましょう

★★ 重症になる前に“いつもと違う”と思ったら早めの受診を心がけてください ★★

発疹の出る病気

看護師 岸ひろみ 佐々木寿美子

みずぼうそう（水痘）

水痘・帯状疱疹ウイルスによる病気です。水をもった赤い発疹が、体を中心に、口の中や陰部など全身に出来ます。発疹は2~3日でピークとなり、その後乾いて黒いかさぶたになります。平均して1週間ぐらいでよくなります。

＜家庭で気をつけること＞

シャワーで汗を流しておくほうが、かゆみも少なく化膿するのも少ないです。口の中にできて痛い時は、しみるものは控えましょう。発疹が赤く腫れて化膿したときや、4日以上熱が続くときは病院を受診してください。

＜保育所・学校＞

発疹が全部かさぶたになるまで出席停止です。

手足口病

手のひら、足のうら、口の中に小さな水ぶくれができる病気です。おしりや膝にできることもあります。乳幼児の間で流行します。以前にかかったことがあっても、またうつる場合があります。熱はありませんが、時に高熱が出ることがあります。治療しなくとも自然に治る場合がほとんどです。

＜家庭で気をつけること＞

口の中が痛い時は、しみないものを与えましょう。

＜保育所・学校＞

熱がなく元気があれば行ってもかまいません。

突発性発疹

ヒトヘルペスウイルスによる病気です。生後4~5か月から1歳ぐらいで突然高い熱を出して3~4日続きます。熱が下がると体中に発疹が出ますが、2~3日で消えます。高熱のため熱性けいれんをおこす場合もありますが、予後は良好です。

＜家庭で気をつけること＞

ミルクの飲みが少ないときは、少しずつ何度も与えましょう。水分が十分にとれるようになれるものを飲ませてください。離乳食は食べられるようならいつもどおりでかまいません。ひきつけをおこしたとき、水分をあまりとらず元気がないときは受診してください。発疹が出るまでは突発性発疹かわかりません。高熱が続くときも受診してください。

＜保育所＞

熱が下がって元気なら行ってもかまいません。



りんご病（伝染性紅斑）

ほっぺがりんごのように赤くなるので、りんご病と呼ばれています。太ももや腕に赤い斑点やまだら模様ができます。顔がほてったり少しかゆくなることもあります。熱はありません。自然に治りますが、かゆみが強い時はかゆみ止めが処方されます。

＜家庭で気をつけること＞

熱い風呂に長く入ると、赤みが強くなったり長びくことがあります。運動で体が熱くなったり、日光に長くあたると、赤みが長びきますので気をつけましょう。

＜保育所・学校＞

頬が赤くなった時は、すでにうつる時期を過ぎているので、登校可能です。



溶連菌性咽頭炎

溶連菌という細菌がのどに感染して、のどの痛み、熱、体や手足の発疹などの症状がです。舌はイチゴのように赤くブツブツになります。うつる病気です。のどの検査で溶連菌がいることがはっきりしたら、抗菌薬を10日間飲みます。1日か2日で熱が下がり、のどの痛みも消えます。途中で薬をやめてしまうと再発したり、急性腎炎やリウマチ熱などの合併症をおこすことがあります。薬は最後までしっかり飲みましょう。



＜家庭で気をつけること＞

大人もかかりますので、兄弟や両親に同じような症状があれば受診しましょう。

＜保育所・学校＞

抗菌薬を飲み始めてから、24時間以上たって元気であれば登校可能です。



咽頭結膜熱（プール熱）

39~40℃の高熱が4~5日続き、のどの痛みが強く、目も赤くなります。さらに、頭痛、吐き気、腹痛、腹痛、下痢を伴うこともあります。アデノウイルスが原因です。夏にプールを介して学童の間に流行するので「プール熱」の名がありますが、プールに入らなくてもうつります。



＜家庭で気をつけること＞

のどの痛み、高い熱で食欲がないときは、プリン、アイスなど食べやすいものを食べましょう。水分は十分に飲ませて下さい。

＜保育所・学校＞

熱が下がってのどの痛みがなくなったあと、2日間は出席停止です。



やけどと傷

看護師 森めぐみ

やけど

子供のやけどは、熱湯、みそ汁、スープなど熱い液体によるものが大半を占めます。また、炊飯器や電気ポットの水蒸気をつかもうとして手の平をやけどしたり、ストーブやアイロンに触ってしまい、やけどする場合があります。どの場所を、どのくらいの範囲でやけどをしてしまったか確認してください。子供は大人と違い皮膚が薄いため、やけどが深くなる可能性が高いです。やけどをした直後からヒリヒリと痛み出します。

<受診までの注意事項>

やけどをした場合は、まず水道水で10分～20分冷やします。水道水でゆるく絞ったタオルで冷やすという方法もあります。氷や氷水は冷たすぎて、皮膚を痛めてしまうことがあるので注意しましょう。市販のクリームなどはぬらず、濡らしたタオルをあてて受診してください。

<ホームケア>

やけど部分は治るまで湯船に入れないようにしましょう。石けんでよく洗いシャワーで流し、よく水分を拭き取ります。軟膏をぬり、貼りつかないガーゼを当てます。水ぶくれはやぶらないようにしましょう。

☆子供のやけどは、熱した食品や暖房器具など家庭内のごく身近なもので起こることが多いので、予防のために家の中で危険な場所はないか確認しましょう。

すり傷、切り傷

子供はよく転んだり、ぶつけて皮膚を傷つけてしまうことがあります。血がなかなか止まらない、傷が深い、傷に石や砂利が付いている場合は病院での処置が必要になりますので受診してください。



<受診するまでの注意事項>

消毒はしないでください。消毒は傷の周りの皮膚を傷めてしまうことがあります。傷口は汚れを取りるために石けんと流水でよく洗い流します。傷に直接ガーゼを当ててしまうと、傷にくっついてしまうので、傷に貼りつかないばんそうこうやガーゼを当ててください。傷口を確認したり処置をするときに洗い流すのがとても難しくなってしまうので、市販のクリームや傷用パウダースプレーは使わないようにしましょう。血を止めるには、傷の上からおさえて圧迫止血をしてください。ひもで縛る止血方法は血液が流れなくなってしまうのでやめましょう。

<ホームケア>

傷は石けんを泡立てて優しくシャワーで洗い流し、傷に貼りつかないばんそうこうやガーゼを当てます。乾くとヒリヒリ痛むので乾かないようにする必要があります。うみやつゆが多い場合はご相談ください。

そのほかのよくある疾患

看護師 間絵理

おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）

耳の下（耳下腺）やあごの下（頸下腺）が腫れて痛くなります。両方腫れることが多いですが、片側だけ腫れることもあります。腫れは1~3日でピークになり、1週間ほどでひきます。熱は3~4日で落ち着きます。

＜家庭で気をつけること＞

すっぱいものや、よくかまなくてはいけない食べ物は避けましょう。痛みが強いときは、かままずに飲み込めるポタージュスープ、プリン、ゼリー、おかゆなどを食べましょう。

＜保育所・学校＞

腫れがでたあと5日を経過し、全身の状態が良くなるまで出席停止です。



とびひ（伝染性膿瘍疹）

夏場になりやすく、すり傷や虫さされでかいたあとの、ひっかき傷に細菌が入りこんで水ぶくれができるものです。自宅のケアだけでは治りにくいので早めに受診しましょう。症状がおさまっても細菌はすぐには減らないので、抗菌薬は必ず最後までのみきってください。

＜家庭で気をつけること＞



お風呂：浴槽には入らず、シャワーで石けんを使って体のよごれを洗い流してから軟膏をぬってください。菌に触れるとうつりますので、ガーゼで覆うようにします。兄弟にもうつる可能性があるので、タオルなどは別々にしましょう。

手洗い：爪は短く切り、毎日何度も石けんで手を洗いましょう。

プール：とびひが乾いてかたまるまでは入らないようにしましょう。

＜保育所・学校＞

登園、登校の制限はありませんが、ひどい場合は、保育所や学校に相談してください。

編集後記

院長 永井俊一

限られた紙面にすべての病気を取り上げることはできませんでしたが、よくみる病気を中心にまとめてみました。赤ちゃんが初めて熱を出したり、発疹が出たりするとすごく不安になりますが、そのような時に少しでもお役に立てれば幸いです。私の専門は循環器内科ですが、開業してから小児科学会にも入会し、子どもの病気も勉強しています。診断や治療の難しい病気もありますが、そういう場合は県立新庄病院の小児科の先生方と連携をとって、適切に対処していきたいと思っています。