

親は必見

子どもに発熱や嘔吐といった症状が出ると、心配になってしまいますよね。Part2では、症状に合わせた対処法や、医療機関の選び方、かかるときの注意点を紹介します。

子どものための医療機関の選び方と症状別対応法

普段からスキンタッチとウォッキングをしよう

「低年齢であればあるほど抵抗力が弱いので、注意が必要です」と話すのは、医療法人社団慈清会的場医院（東京都葛飾区）の院長で、日本小児科医会の副会長の伊藤隆一さんです。

核家族化が進み、周囲に相談できる人がいない、一人目の子どもなどで子育てに慣れていないなど、さまざまな理由から、子どもの体調の変化に気づけなかつたり、ただ不安にかられたりするお父さん・お母さんもいることでしょう。変化に気づくには、普段の「スキンタッチ」と「ウォッキング」が大切です。

スキンタッチとは、お子さんに触れて、日頃の体温や肌の状態などを知つておくこと。これにより「いつもより熱がある」「肌が乾燥している」といった点を感じとれます。

ウォッキングとは、観察すること。

握しておくことで、「今日は食欲がない」「いつもより元気がない」といった点に気づけます。

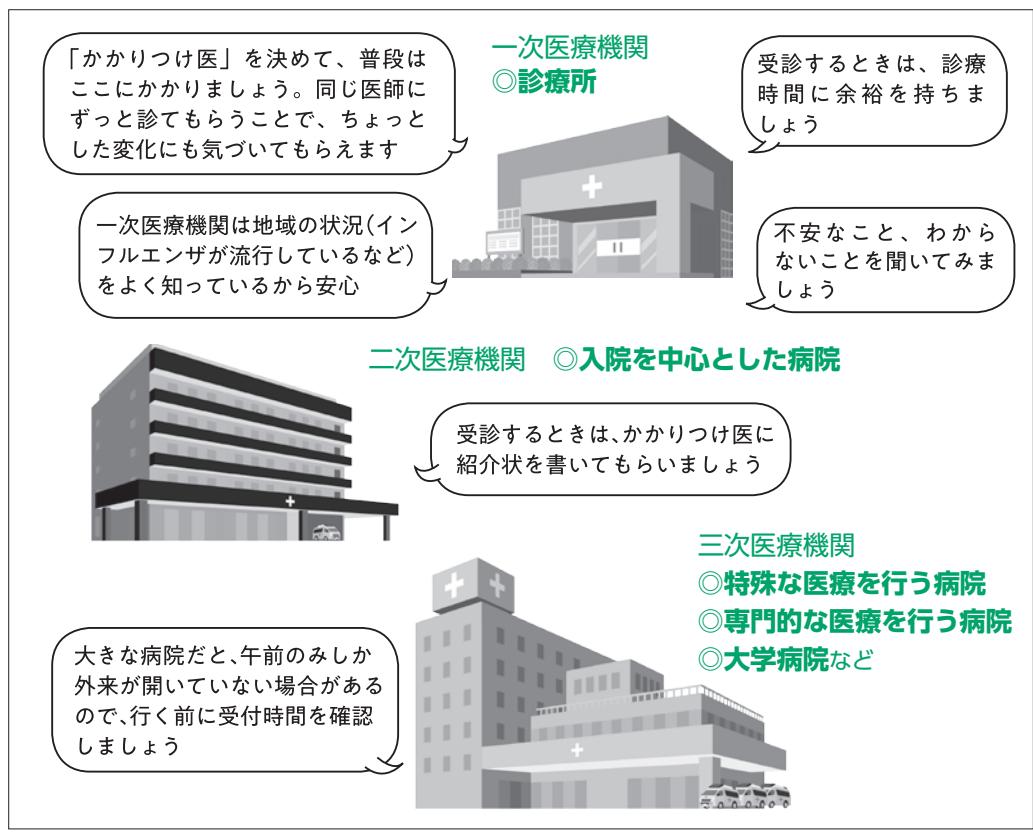
子どもの具合が悪くなったら、すぐにお医者さんに診てもらつたほうが良いか心配になるはず。では、どこの医療機関にかかればいいのでしょうか。

医療機関と一言でいっても、大きく分けて診療所と病院があります。診療所は入院施設がない医療機関、もしくはベッドの数が19床以下の医療機関のこと。病院は、20床以上のベッドがある医療機関のことです。

さらに、その役割に応じて一次医療機関、二次医療機関、三次医療機関に分かれています（図表1）。一次医療機関は地域の状況（インフルエンザが流行しているなど）をよく知っているから安心

普段は、日中なら自分の家の近くで、大学病院などが当てはまります。

図表1 各医療機関の役割



教えてくれた人

いとうりゅういち
伊藤隆一さん

医療法人社団慈清会
的場医院 院長
日本小児科医会 副会長

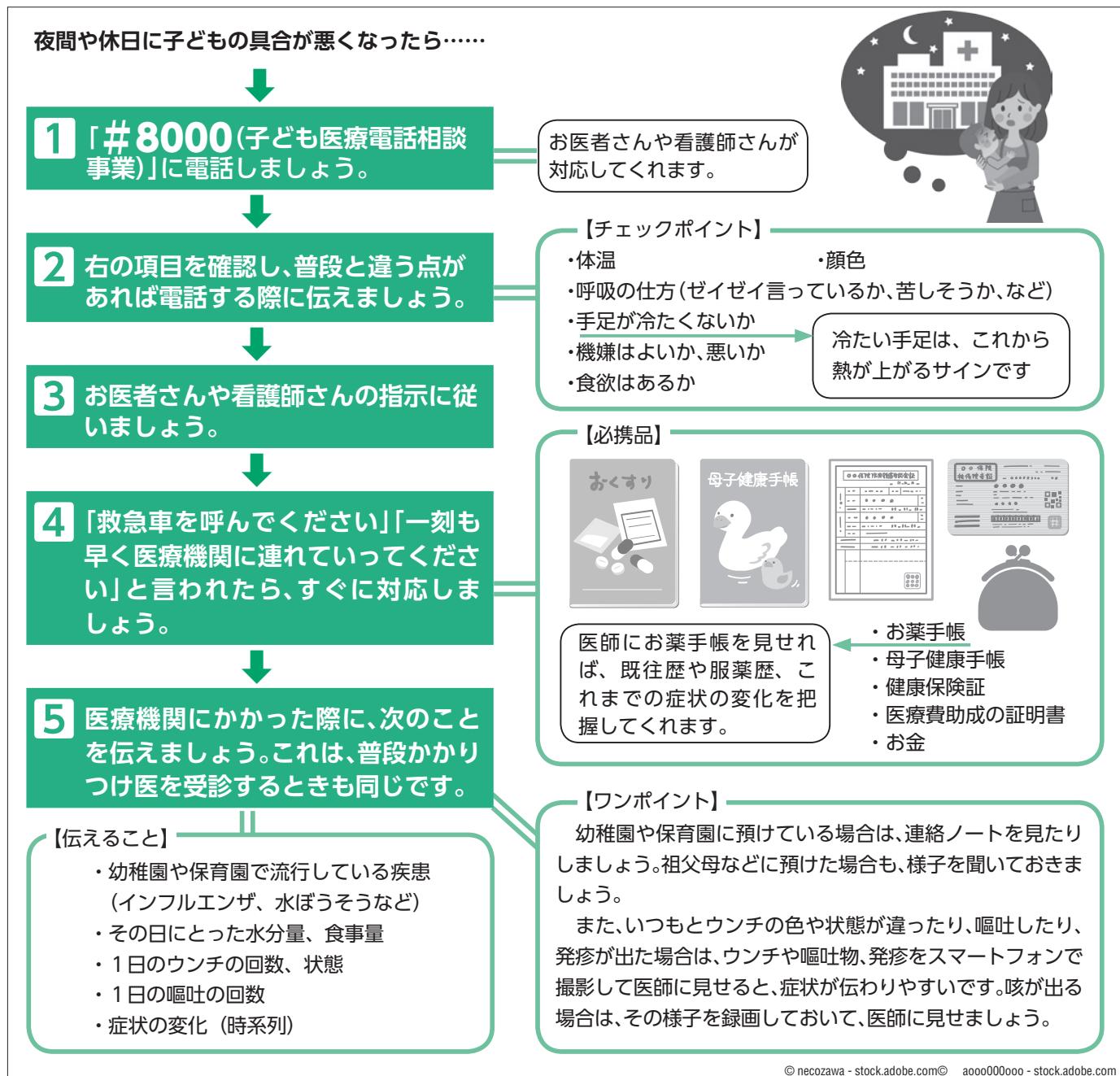
ここに電話をすると、住んでいる都道府県の窓口につながり、小児科のお医者さんや看護師さんが症状などを聞いたうえで、「救急車を呼んだけほうがいい」「様子を見て、翌日かかりつけ医を受診しましょう」などとのアドバイスをしてくれます。子どもの症状をわかりやすく伝えるためのチェックポイントや、受診する際の必携品などを**図表2**にまとめました。心配でも、慌てずに電話し、行動するようにしましょう。

いつもかかっている医療機関が開いていない夜間や休日に、子どもの具合が悪くなつたりけがをした場合、救急車を呼ぶべきか、様子を見るべきか、判断ができないこともあります。判断に迷つた場合に伊藤さんは、「厚生労働省が整備を進めている『子ども医療電話相談事業（#8000）』に電話します」と強調します。

夜間や休日に悪くなつたからどうすればいいの？

にある一次医療機関（診療所）にかかりますよ」と、伊藤さんは助言します。

図表2 夜間や休日の対応法





起きやすい症状別 覚えておきたい 子どもの症状別対応法

伊藤さんから一言

子どもは抵抗力が弱く、医療機関にかかることがあります。でも、特に大変なのは小学校に上がる前までですよ！

このページでは子どもが起こしやすい症状別に、「救急車を呼ぶ」「様子を見る」といった対応法をまとめました。伊藤さんは、「たとえ熱が出ていたとしても、食欲があつたり機嫌がよければ問題ないケースがほとんどです。何より、普段からお子さんの様子をよく観察するようにしましよう」とポイントを指摘します。子どもが遭いやすい事故などについては、母子健康手帳に年齢別に書いてあるので参考にしましよう。

○発熱

人によって平熱が違うため、「〇°C以上は危険」といった目安はありません。一般的に、「平熱+0・5°C」で寒気やだるさが生じ、「平熱+1°C」で起き上がるのがつらい状態になります。普段からお子さんの平熱を知っておき、医師に伝えられるようにしておくことが大切です。ただ、3カ月未満のお子さんが夜間に38°C以上の熱を出した場合は、救急車を呼ぶか、夜間救急外来がある医療機関を受診しましょう。

もし、熱が出ても、食欲があつたり機嫌がよければ、重症ではない可能性があるので、救急車を呼んだり夜間救急外来を受診したりせず、翌日かかりつけ医に診てもらうようにしましょう。

○誤飲

食べ物・飲み物以外のものを飲み込むことを「誤飲」と言います。飲み込んだものによって、吐かせたほうがいい場合と、無理に吐かせてはいけない場合があります。母子健康手帳によっては誤飲しやすいものとその対処法が書いてあるので、確認しましょう。

○脱水症

体重の10～15%の水分が急激に減ると、脱水症になります。1歳児の平均体重は10kgなので、1割は1000ccです。健康時の体重を日頃から知っておき、水分がきちんととれているのかを確認しましょう。

また、次の症状が出ている場合は、脱水症の可能性があります。

- ・おしっこの回数が少ない
- ・おしっこの量が少ない
- ・おしっこの色が濃い
- ・涙が出ない
- ・目がくぼんでいる
- ・おなかがへこんでいる

すぐに救急車を呼ぶか、夜間救急外来がある医療機関にかかりましょう。

ここに挙げたのは、あくまでも一例です。個人差があるので、不安なときは「#8000」に電話をするなどの対応をとってください。

○嘔吐

ミルクなどを飲ませた直後に吐き出した場合、30～40分後にもう一度ミルクなどを飲ませてみましょう。元気よく飲んだり、顔色が良かった場合は、げっぷがうまく出なかった、せき込んだといったことが原因と考えられるので、問題はありません。飲まなかつたり、胃液や胆汁を吐いた場合は、「#8000」に電話して指示に従いましょう。

○けいれん

けいれんは、脳炎など重い病気の可能性があります。次の場合は、救急車を呼びましょう。

- ・人生で初めてのけいれん
- ・1歳未満でのけいれん
- ・体の片半身だけがけいれんしている

繰り返しけいれんを起こす場合は、何らかの病気の可能性があるので、かかりつけ医に相談してみてください。

【ワンポイント】

うまく話せない子どもは、痛くてもそれを伝えられません。一般的に、痛みの特徴として、

- ・赤くなる
- ・腫れる
- ・熱を出す
- ・機能に障害が出る（歩けないなど）

があります。このいずれかに当てはまつたら、かかりつけ医に見せましょう。