

## 普段からスキンタッチと ウォッチングをしよう

「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、一人目の子どもなの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ったり、ただ不安にかられたりするお父さん・お母さんもあることでしょう。変化に気づくには、普段の「スキンタッチ」と「ウォッチング」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っておくこと。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。

ウォッチングとは、観察すること。普段から食事や遊んでいる様子を把

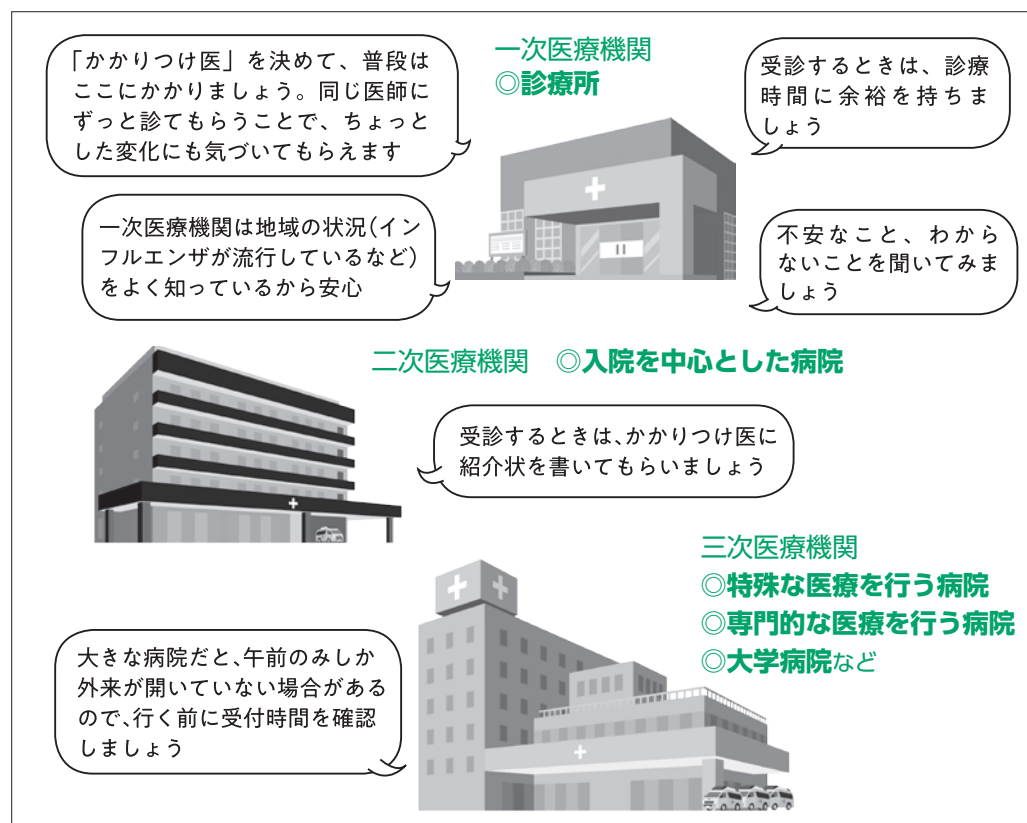
握しておくことで、「今日は食欲がない」「いつもより元気がない」といった点に気づけます。

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ったほうが良いか心配になるはず。では、この医療機関にかかれば良いのでしょうか。

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診療所など初期治療を行うところ、二次医療機関は入院治療や専門的な医療を担っている病院、三次医療機関は専門的な医療や高度・先進的な医療を行う病院で、大学病院などが当てはまります。普段は、日中なら自分の家の近く

図表1 各医療機関の役割



© keko-fnew - stock.adobe.com

## 親は必見

# 子どものための 医療機関の選び方と症状別対応法

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。



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

にある一次医療機関（診療所）にかかりましょう。「もし聞きたいことがあれば、医療機関に行く前にメモにまとめておくと、忘れずに確認できますよ」と、伊藤さんは助言します。

### 夜間や休日に悪くなった どうすればいいの？

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っ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るでしょう。子どもは大人よりも症状が急に悪くなったり、早く回復する傾向があります。判断に迷っ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）』に電話しましょう」と強調します。

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、受診する際の必需品などを図表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。

図表2 夜間や休日の対応法

#### 夜間や休日に子どもの具合が悪になったら……

**1 「#8000（子ども医療電話相談事業）」に電話しましょう。**

お医者さんや看護師さんが対応してくれます。

**2 右の項目を確認し、普段と違う点があれば電話する際に伝えましょう。**

##### 【チェックポイント】

- ・体温
  - ・呼吸の仕方（ゼイゼイ言っているか、苦しそうか、など）
  - ・手足が冷たかないか
  - ・機嫌はよいか、悪いか
  - ・食欲はあるか
- 冷たい手足は、これから熱が上がるサインです

**3 お医者さんや看護師さんの指示に従いましょう。**

**4 「救急車を呼んでください」「一刻も早く医療機関に連れていってください」と言われたら、すぐに対応しましょう。**

##### 【必携品】



医師にお薬手帳を見せれば、既往歴や服薬歴、これまでの症状の変化を把握してくれます。

- ・お薬手帳
- ・母子健康手帳
- ・健康保険証
- ・医療費助成の証明書
- ・お金

**5 医療機関にかかった際に、次のことを伝えましょう。これは、普段かかりつけ医を受診するときも同じです。**

##### 【伝えること】

- ・幼稚園や保育園で流行している疾患（インフルエンザ、水ぼうそうなど）
- ・その日にとった水分量、食事量
- ・1日のウンチの回数、状態
- ・1日の嘔吐の回数
- ・症状の変化（時系列）

##### 【ワンポイント】

幼稚園や保育園に預けている場合は、連絡ノートを見たりしましょう。祖父母などに預けた場合も、様子を聞いておきましょう。

また、いつもとウンチの色や状態が違ったり、嘔吐したり、発疹が出た場合は、ウンチや嘔吐物、発疹をスマートフォンで撮影して医師に見せると、症状が伝わりやすいです。咳が出る場合は、その様子を録画しておいて、医師に見せましょう。



### 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多くあります。

でも、特に大変なのは小学校に上がる前までですよ！

## 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

このページでは子どもが起きやすい症状別に、「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ょう」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ょう。

### ◎発熱

人によって平熱が違うため、「 $0^{\circ}\text{C}$ 以上は危険」といった目安はありません。一般的に、「平熱 $+0.5^{\circ}\text{C}$ 」で寒気やだるさが生じ、「平熱 $+1^{\circ}\text{C}$ 」で起き上がるのがつらい状態になりがちです。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 $38^{\circ}\text{C}$ 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、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ため、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お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のか、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。

### ◎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。飲まなかったり、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ため、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ったら、かかりつけ医に見せましょう。

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。