平成19年4月24日
みずえちゃんひろば

こどもの急病

ー　家庭での対処法　ー

瑞江大橋こども診療所
院長　　岡本　曉

はじめに：

こどもの病気は急に発症することが多いものです。昼間でしたらかかりつけの小児科へ駆け込めばいいのですが、夜間や休日などはどうしたらいいのかとまどいます。大変な病気だったらどうしようという不安から救急病院を受診することになり、夜間休日の小児科救急は大混雑し、小児科医は疲労困憊し、病院を辞めてしまう。医者がいないから小児科を閉鎖する。患者さんは行くところがなくなり大病院の小児科救急に殺到し、そこでも大混雑が起こる。大病院の小児科医も疲労困憊しその病院を去ってしまう。そんな悪循環が起きてしまっています。

こどもの急病が明日まで待てる程度のものなのか、それとも今日中に救急病院で診てもらったほうがいいものなのかの判断は、一般の方ではなかなか難しいとは思いますが、それでもある程度の目安のようなものや、ご家庭での対処法などを知っていればご両親の不安も多少はやわらぐのではないでしょうか。

本日は、比較的多く見られるこどもの急病について、簡単な知識と家庭での対処法をお話しし、皆さんの不安を少しでも軽くするお手伝いができればと考えています。

発熱：

よくあるパターン１＝「咳は２・３日前からあったけど熱がなかったから来なかった」
よくあるパターン２＝「診察の時はなかったけど家へ帰ってから熱が出た」
よくあるパターン３＝「朝熱が下がったので保育園（幼稚園）へ行ったら熱が上がって帰された」
よくあるパターン４＝「急に熱が出たけどすぐに受診したほうがいいだろうか？」

格言　　熱は病気があるかどうかの目安にはなるが病気の重さの目安にはならない

こどもには熱を出す病気が多い＝感染症（ウイルス感染症と細菌感染症）
熱の高さを見るより顔色を見る
熱が上がって顔色が赤い　・・・・・・・・・・・・　あたりまえ
熱が高いのに顔色（唇の色）が青白い　・・・・・　注意信号あるいは危険信号

熱があるときに温めるか冷やすか
温めて汗をかく　→　熱が下がる　・・・・・・・・・・・・・・・・・　大人のパターン
温めてもなかなか汗をかかない　→　さらに熱が上がる　・・・・・　こどものパターン

熱は下げないほうがよい？　・・・・・　クスリを使ってまで下げることはない
熱を下げるのではなく、<u>熱を逃がす</u>と考える！（シート状解熱剤）
熱さまし（解熱剤）＝　熱をムリヤリ下げるクスリ／病気が早く治るわけではない
「何度になったら使う」ではなくて「つらくてかわいそうなときに使う」
「何時間おきに使えるか？」　・・・・・　基本的には１日最大３回／８時間毎
「飲むのと坐薬どちらが効く？」　・・・　坐薬は切れ味がよい／飲むのはゆったりと効く

熱があるときのお風呂
基本的に体温より低い温度のお湯だったら入ってもよい
日本のお風呂＝４０℃　vs　西洋のお風呂＝３７～３８℃　（文化の違い）
体力消耗と湯冷めに気をつければ入れないことはないが無理して入れることもないでしょう

けいれん（ひきつけ）：

こどもで一番多いのは**熱性けいれん**（ほとんどは一生で一度）

熱性けいれんの予防
昔：熱冷ましで熱を下げておけば起こらない
でも、クスリの効き目が切れて熱が再び上昇するときがアブナイ＝熱の高さより上昇速度
今：熱があってもひきつけないようなクスリを使う

ひきつけてしまったら…
口の中には何もはさまない　・・・・・・・　舌をかんだ子はいないが指をかまれた親はいる
横向きに寝かせる　・・・・・・・・・・・　吐いたとき吐物が気管に入らないよう
テレビと蛍光灯は消す　・・・・・・・・・　光の点滅はけいれんを誘発する
５分間止まらなかったら救急車　・・・・・　１０分と書いてある本が多いが…

ひきつけが止まったら…
眠ってしまう子が多い　・・・・・　無理に起こさない／起きてからの言動に注意
顔色を確認→起きていれば声をかけて反応を確認→手足をつねって反応を確認（左右差）
問題がなければ翌日受診でもよい
ただし、１日（２４時間以内）に２回起こったら即受診

泣き入りひきつけ（憤怒けいれん）
１歳前から２歳まで／激しく泣くと息が止まり顔色が真っ黒になってしまう
何もしないで様子を見ていればよい
ちょっと泣くだけでも起こす子にはクスリを投与することもある

嘔吐・下痢・腹痛：

嘔吐・下痢に対しては脱水の予防が重要！
それはそうなんだけど…
飲ませるから脱水になる？
嘔吐１回＝下痢３回　・・・・・　こどもに対するダメージの大きさ
大切なのはこれ以上吐かせないこと　・・・・・　**のまない・たべない・はかせない**
十分な水分ではなくて最低限必要な水分（体重×４０ml）
体重１０kgの子の１日最低必要水分は４００ml（嘔吐・下痢がまったくない場合）

栄養はあとまわし
今の日本で１０日や２週間栄養をとらなくても栄養失調になる子はいません！
食事の再開
どんなものを食べるかよりどれだけ少なく食べるか
離乳食は初期からやり直し→１日１か月の速度で進める＝数日で元に戻る

腹痛をともなうとき（乳児では激しく泣くとき）は早めの受診を（顔色が悪ければ救急受診）

咳・ゼイゼイ・呼吸困難：

苦しければ眠れない　＞＜　眠れていれば大丈夫

咳がひどいから喘息というのではない→ゼイゼイがひどい状態を喘息発作という
ところが…　　ゼイゼイがすべて喘息とは限らない

ゼイゼイの見分け方マニュアル
はく息がゼイゼイ　・・・・・・・・・・・　**喘息**かも？
すう息がゼイゼイ　・・・・・・・・・・・　**仮性クループ**かも？
はくときもすうときもゼイゼイ　・・・・　空気の通り道が柔らかい・痰がからんでいる

とりあえず家庭でできること
顔色が蒼白またはどす黒い・肩で息をしている・呼吸の度に小鼻が開く　→　すぐ受診
それ以外は蒸気を吸わせる　＝　風呂場でシャワー

痰や鼻汁を飲み込む
昔はいけなかった　－　なぜ？　－　結核菌は胃の中で死なない
今はかまわない　　－　ただしＢＣＧが済んだ子だけ

発疹：
痛みとかゆみ（くすぐったい）がなければすぐに受診しなくてもよい
基本的に温めるのはよくない

その他：ご質問があればお答えします

まとめ：
医者のかかりどき：こどもの暮らしは**「くう・ねる・あそぶ」**
暮らしがうまくいっていれば様子を見ていてもよい
＞＞＞＞　うまくいっているかどうかは普段の様子を知らなければわからない
（普段から五感を使ってこどもとよく接触する）

病気を見るのではなくこどもを見る（看る・観る・診る）
「かわいそう、かわいそう」と言って抱きしめる
なにかメリットを作る
よくあるパターン
「こどもが急に具合が悪くなってどうしていいかわからないんで電話しました」
電話の近くでこどもが大声で泣いている
「静かにしなさい！今電話で聞いてるところなんだから！」

江戸川区医師会夜間急病診療所　電話　０３－３６５１－５２７０
午後９時から翌朝６時まで３６５日年中無休
江戸川区医師会休日急病診療所　電話　０３－３６５１－５２７０
平成１９年４月１日から　日曜祝日の午前９時から午後５時まで
（５月３・４・５日と１２月２９日～１月４日は船堀にも開設）

病気というのは日常生活（暮らし）の破綻です！
だからとてもかわいそうなんです！
だからとても優しくしてあげましょう！