

# 医師が教える 子供の病気の ホームケア

監修：川崎幸クリニック 小児科医師 小牧 文代

内容は・・・



- 01 発熱
- 02 せき
- 03 鼻水
- 04 嘔吐
- 05 下痢
- 06 脱水

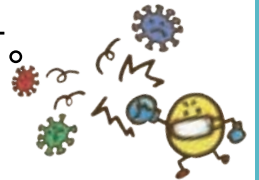


# 子供の発熱

- 子供の発熱は、40℃を超えることもしばしばあります。
- 原因の多くは感染症で、2～3日続き自然に下がるものがほとんどです。
- 高熱だけでは脳の障害は起こりません。
- 熱は体の免疫反応であり、熱は病原体と闘っている証拠です。

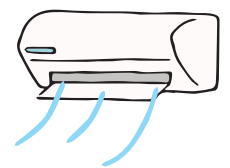
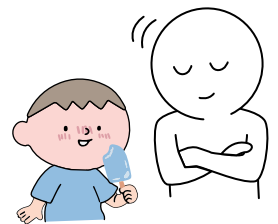


→ 急いで熱を下げる必要はありません



## 発熱のホームケア

- 水分補給は**お水**、**湯冷まし**、**麦茶**、**イオン飲料**などをこまめに飲ませましょう。
- 食事は**消化が良いもの**を食べさせましょう。食欲がない子には無理せず食べられるものを食べさせましょう。（少しの間なので栄養は目をつぶりましょう）
- **温度調整**を気を付けましょう。  
熱の上がり始め → 体を温める  
熱が上がってきたら → 体を冷やす



NG!

エアコンが直接体に当たらないように注意!



### 解熱剤（熱さまし）について



解熱剤で病気は治りません。



解熱剤の効果は一時的で、約4～5時間熱を少し下げただけで効果が切れるとまた上がります。


熱が高くても**元気なときは使用を控えましょう。**

**高熱で辛く、水分も摂れない時や眠れない時などに使用する**ようにしましょう。

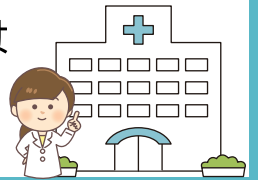


## 子供のせき

- 原因の多くは風邪などによる急性の呼吸器感染症です。
- せきは**朝方**と**夜**に出ることが多いです。 
- せきにより嘔吐反射を引き起こし、**吐いてしまう**こともあります。 
- せきは空気の通り道である気道に侵入した異物を追い出すために起こる体の防御反応です。

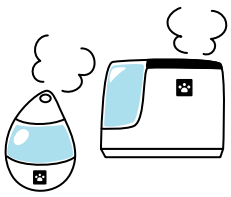
→ 基本的にせきを止めてはいけません 

せきが辛くて夜眠れない、食事が食べられない時などは必ず医療機関に受診しましょう。



## せきのホームケア

- 部屋を適度に**加湿**しましょう。
- のどを**保湿**しましょう。



加湿器をつける



洗濯物を室内に干す

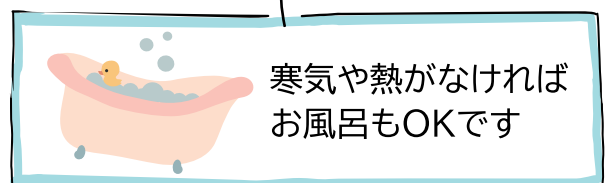


マスクを付ける



蒸したタオルや濡れたタオルを口元にあてる

- **頭を少し高く**すると楽になります。



寒気や熱がなければお風呂もOKです

- 水分補給は**お水**、**湯冷まし**、**麦茶**、**イオン飲料**などをこまめに飲ませましょう。





## 子供の鼻水

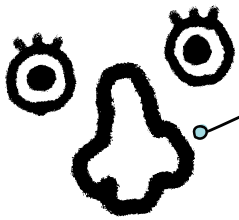
- 鼻水、くしゃみ、鼻づまりはすべて体の防御反応です。



無理に止めてはいけません



- のどの奥に鼻水がたまって「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」という音が出る場合があります。
- 嘔吐反射を引き起こし、吐いてしまうこともあります。
- 鼻水が詰まることで涙が目の内側と外側に溜まり、それが乾燥して目ヤニの原因になることがあります。
- 鼻の奥と中耳（ちゅうじ）は繋がっているため、鼻の奥の炎症が原因で中耳炎になることがあります。



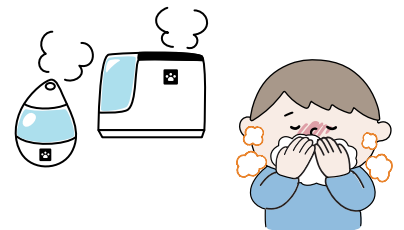
### 鼻はカラダの『加湿空気清浄機』

鼻から吸い込んだ空気は、鼻腔内で温度を調整・加湿し、細かいホコリなどを除去してから肺に送られています。



## 鼻水のホームケア

- 部屋を加湿したり、鼻を温めると、鼻づまりが楽になり鼻がかみやすくなります。寒気や熱がなければお風呂に入るのも効果的です。



- 水分補給はお水、湯冷まし、麦茶、イオン飲料などをこまめに飲ませましょう。



- 鼻水が多いときは吸引（鼻吸い）も効果的です。



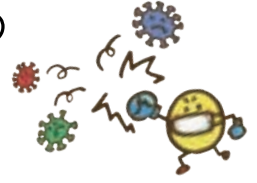




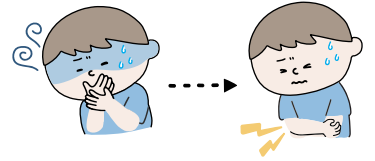
## 子供の嘔吐

- 嘔吐はお腹に入った有害なものを体外へと追い出すための体の防御反応です。

→ 吐き気をむやみに止めてはいけません



- 原因はお腹の風邪（感染性胃腸炎）か、食中毒の可能性が高いです。
- 急な吐き気・嘔吐症状から始まり、その後に下痢の症状が続くことが多く、発熱を伴うこともあります。
- 嘔吐が続くと脱水状態になる可能性もあり注意が必要です。

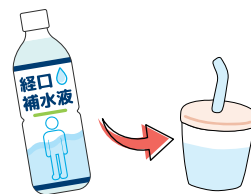


## 嘔吐のホームケア

- 吐き始めは、何も飲ませない・食べさせないようにし、嘔吐して口の中が気持ち悪くても、**すすぐ程度**にしましょう。
- 吐いたものでのどを詰まらせないように注意し、しばらくの間、様子を見ながら『待つ』ことが大切です。
- 嘔吐後すぐの水分補給は再度吐いてしまうことがあります。症状が落ち着いたら**少量ずつ、ゆっくりと、こまめ**に行いましょう。

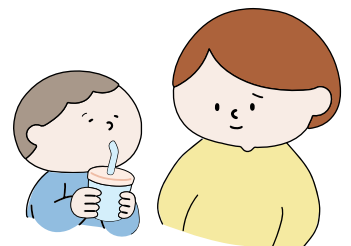


飲み物は**経口補水液**がオススメです。一気に飲んでしまう恐れがあるので、ペットボトルごと渡さないよう注意！



飲みやすい容器で  
ゆっくり少しずつ

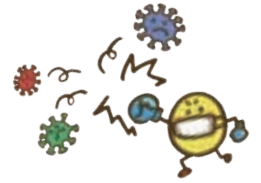
- 食事は、嘔吐症状が回復し、問題なく水分摂取ができるようになったら開始しましょう。





# 子供の下痢

• 下痢はお腹に入った有害なものを体外へ追い出すための体の防御反応です。



→ 基本的には下痢を止めてはいけません

• 原因はお腹の風邪（感染性胃腸炎）か、食中毒の可能性が高いです。

• **吐き気**や**嘔吐症状**、または**発熱**を伴うこともあります。

• 下痢が続くと**脱水状態**になる可能性もあり注意が必要です。



## 下痢のホームケア

• 吐き気・嘔吐が**ある**とき



吐き始めは何も飲ませない、食べさせない



吐き気・嘔吐がおさまったら、少量ずつゆっくりとこまめに水分補給

• 吐き気・嘔吐が**ない**とき



下痢に負けないよう、しっかりと水分補給



食事は、消化の良い食べ物を少量ずつであればOK

油の多いもの、刺激物はNG



からあげ



みかん



いちご



牛乳 など

• おむつを付けている子はかぶれてしまうので、**おしりのケア**も忘れずに！





# 子供の脱水

- 体の水分が不足することで脱水状態が起こります。
  - 脱水状態になると、体から水分とともに塩分（電解質）も失われてしまうため、水だけ飲んでも改善されません。
- 経口補水液を飲ませるようにしましょう



## 脱水を見分けるポイント

- ① おしっこの回数が少ない、色が濃い  
※最終排尿が何時だったかチェック
- ② 皮膚、口、舌がカサカサしている
- ③ 何度も口を舐める
- ④ 手足が冷たい、顔色が悪い
- ⑤ 泣いているのに涙がでない  
目が落ちくぼんでいる
- ⑥ ぐったりとしている、呼びかけてもぼんやりしている
- ⑦ 水のような便が1日6回以上、大量にでる

## いざという時に！ 経口補水液の作り方



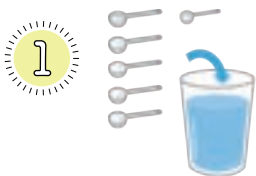
### 材料

【水（湯冷まし）】1リットル

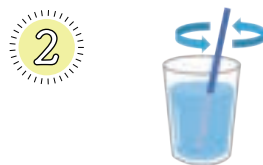
【砂糖（上白糖）】40g（大さじ4と1/2）

【塩】3g（小さじ1/2）

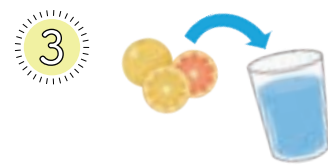
【レモン果汁】お好みで



砂糖と塩を湯冷まし1リットルに入れ、よく溶かす



かき混ぜて、飲みやすい温度まで冷ます



果汁（レモンやグレープフルーツなど）を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります



# こんなときはすぐに受診

受診を判断する時の一番大切なポイントは、パパ・ママが感じる『いつもと何かおかしい』という違和感です。

そんな時は迷わず**医師**や**医療機関**に相談するようにしてください。また下記のような症状も参考にしてください。

- ・ 3か月未満の赤ちゃんで、38℃以上の発熱がある
- ・ 水分が全くとれていない
- ・ おしっこの量が減っている、もしくは出ていない
- ・ 咳が辛く嘔吐してしまう、食事がとれない、眠れない
- ・ 吐いたものに血液や緑色の汁（胆汁）が混じっている
- ・ けいれんを伴ったり、意識がぼんやりしている
- ・ ぐったりしている、顔色が悪い
- ・ 呼吸がおかしい
- ・ 強い腹痛がある
- ・ 嘔吐や下痢を繰り返している
- ・ 水のような下痢が1日6回以上ある
- ・ 血便、白色便、黒色便がでる

不安なことがあれば  
お近くの小児科に  
ご相談下さい！



こちらも活用ください



小児救急  
電話相談

# 8000