



教えて！

こどもの病気とおうちケア

ドクター



スマホの方は無料アプリも。
AndroidはGoogle Playで iPhoneはApp Storeで

教えてドクター

検索



佐久医師会

この本のつぎがた

□ 基本のつがい方

症状から
探したい場合

症状とおうちケア



病名から
探したい場合

小児特有の
病気について

□ インデックスを作る

それぞれの表紙の角の点線で切る、
ページが探しやすくなります。



□ 書き込み欄を活用しよう

「いざという時」は突然やってきます。
そんなとき慌てない様に、書き込み欄を活用しましょう。



□ 症状チェック

すぐに受診

時間外でもすぐに
受診してください



119
番

救急車を呼んで
ください

→ P90 救急車の呼び方

診療時間内
に受診

病院のあいている
診療時間内に受診
してください

おうちケアの
ポイント

おうちで出来るケアの
方法やコツが書いて
あります

黄色内は、まずはじめに
チェックしてください

□ アプリをダウンロード

AndroidはGoogle Playで iPhoneはApp Storeで

教えてドクター

検索



無料です

はじめに



本誌は、佐久地域における子育て力向上のため、佐久医療センター小児科を中心に佐久医師会が「こどもの病気とおうちケア」のマニュアルとして作成したものです。

近年地域のつながりは希薄化し、子育ては以前より難しい状況になっています。日本の子どもの6人に1人は貧困といわれ、児童虐待も増加し、社会問題となっています。このマニュアルは、育児に関わるご家族の不安を少しでも軽減して、子育てに役立てていただくことを目標にしています。特に初めての育児で3歳以下のお子さんがいらっしゃるご家族をイメージして作成しています。

子育て中のご家族が不安になったり困ったりしたとき、このマニュアルが参考になれば幸いです。

子どもたちが、地域の中で健やかに成長されることを祈りながら。

平成28年10月1日

佐久総合病院 小児科
一般社団法人 佐久医師会

3 症状とおうちケア

症状
から

もくじ

- 4 元気がない・機嫌が悪い
- 6 発熱
- 8 けいれん
- 10 咳、呼吸が苦しい
- 12 嘔吐・下痢
- 14 鼻出血
- 16 じんましん・湿疹

- 18 便秘
- 20 頭をぶつけた
- 22 やけど
- 26 異物誤飲
- 32 けが

Column 1 か月頃までによくある質問

35 小児特有の病気について 病名 から

- 36 急性中耳炎
- 38 突発性発疹
- 40 腸重積
- 42 RSウイルス感染症
- 44 夏かせ症候群（手足口病、ヘルパンギーナ）
- 46 アデノウイルス感染
- 48 胆道閉鎖症
- 50 溶連菌（ようれんきん）感染症
- 52 川崎病
- 54 アレルギー疾患

Column 食物アレルギーの今と昔

Column シートベルト・チャイルドシートを着用しましょう



Column 夜泣き

59 予防接種

- 60 予防接種を打てば病気にならないの？ / 副反応があっても予防接種は受けた方がいいの？
- 61 同時接種って安全なの？ / 任意接種は受けた方がいいの？
- 62 ワクチンスケジュール / B型肝炎
- 64 おたふくかぜ・ロタウイルス感染症・インフルエンザ

Column 夜泣き

67 災害時、こどもを守るために...

- 68 こどもと防災 [避難メモ・避難バッグチェックリスト]
- 70 アレルギーがある
- 72 あかちゃんと防災 [母乳・粉ミルク]
- 76 発達障がいがある

79 も、と矢口たい! 孝々えドクター!!

- 80 喫煙について
- 82 乳幼児期の「基本的信頼感」について
- 84 赤ちゃん和電子メディアの付き合い方
- 86 どこを受診すればいいの？
- 88 登園停止の目安一覧
- 90 救急車の呼び方
- 92 佐久地域 子育て相談窓口
佐久市・佐久穂町・小海町・北相木村
南相木村・南牧村・川上村
- 102 子どもの緊急時連絡・相談先

症状とおうちケア



- ① 元気がない・機嫌が悪い
- ② 発熱
- ③ けいれん
- ④ 咳、呼吸が苦しい
- ⑤ 嘔吐・下痢
- ⑥ 鼻出血
- ⑦ じんましん・湿疹
- ⑧ 便秘
- ⑨ 頭をぶつけた
- ⑩ やけど
- ⑪ 異物誤飲
- ⑫ けが

小さな子どもは、ことばで症状を正確に訴えることができません。

- ・ 食欲がない
- ・ 何となく元気がなく遊ぼうとしない
- ・ 泣き止まない

等々、様子やしぐさがいつもと違っていると感じたときは、様子をよく観察して受診のタイミングを判断しましょう。



観察ポイント

- おもちゃで遊ぶか
- 手足は動かしているか
- 目線は合うか
- 周りに興味を示す余裕があるか
- 声に変じらないか
- 泣き声は弱々しくないか
- あやすと笑うか
- 息が荒くないか
- 顔色は悪くないか
- 皮膚の色がチアノーゼ、まだらになっていないか
- 泣き止まない場合は、どこか痛いところはなさそうか
- 他の症状が出てこないか (発熱・嘔吐・咳・ゼイゼイする 等)

基本の観察ポイント



すぐに受診

- 0歳、特に生後3ヶ月頃までの赤ちゃん
おっぱいやミルクを飲まない、顔が悪い、何となく元気がない…
「何かおかしい」と思ったら早めの受診を考えましょう。
夜間休日などで判断に迷うときは、P103を参考に、医療機関などに相談してみるのもよいでしょう。

全ての年齢で すぐに受診

- 呼びかけに対する反応が悪い
目線が合わない
- ぐったりして起き上がらない
- 泣き声が弱々しい、大きな声で泣けない
- 顔色や皮膚の色が悪い
(白っぽい、青っぽい、まだら)
- 呼吸が苦しそう
- 繰り返し吐く
- 周期的に泣いたり泣き止んだりを繰り返す
(P40 腸重積のページ参照)
- 他の症状が出てきて、その程度が激しい
(例：お腹が痛い、頭が痛い…)



診療時間内 に受診

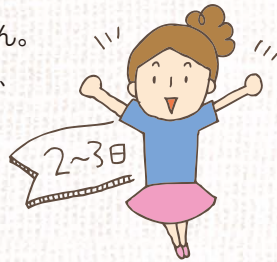
年長児で、何となく元気はないが**目線がしっかり合い**呼びかけに対する反応もはっきりしている場合には、しばらく様子をよく観察してみましょう。

- 熱が上がってきたが、**顔色はよく**、すやすや寝ている
- 1回吐いたが、その後は顔色がよくなり少し元気がでてきた

こんなときは、家で休ませ
診療時間内の受診の予定を立てれば大丈夫です。

発熱について

- こどもでは一般的に **37.5 度以上**を発熱と考えます。
- 発熱の原因で多いウイルスは熱に弱いです。
熱は体の免疫の反応であり、高熱を出すことで病原体と戦っています。
だから**急いで熱を下げる必要はありません**。
- 熱の高さと病気の重さは必ずしも関係ありません。
- こどもの発熱の原因のほとんどは感染症です。
2~3日熱は続くが自然に下がることがほとんどです。
- 高熱だけが原因で脳の障害は起きません。
- 幼児で 39 度以上の発熱は珍しいことではありません。
- 脳の障害の原因となる髄膜炎や脳炎は、何度も吐く、ぐったりして反応が悪い等の症状を伴います。



解熱剤について

- 解熱剤には病気を治す効果はありません。
一時的に（約4~5時間）熱を少し下げただけです。
- 解熱剤にけいれんの予防効果はありません。
熱が高くても元気なら、**解熱剤は控えましょう**。
高熱でつらく水分がとれない・眠れないなどの場合に使いましょう。
- 5~6時間以上の間隔をあげ、1日2回くらいを目安に。
使用する解熱剤は、病院で処方されたものが、薬局で購入するときは「アセトアミノフェン製剤」と薬剤師さんに伝えてください。



病院で処方

薬局で「アセトアミノフェン製剤」

※生後6か月未満では原則解熱剤は使いません。

すぐに受診

- 3か月未満児で **38 度以上**の発熱がある
- ぐったり**して顔色が悪い
- 呼びかけても**ぼんやり**している
（眠ってばかりいる）
- 何度も嘔吐**する
- 水分がとれず、**半日以上尿が出ない**
- 初めて**けいれん**した。



診療時間内 に受診

- 元気**でも発熱が3~4日以上続いている
熱が出て、**比較的元気で水分もとれる**ようなら、
夜中や休日に緊急受診する必要はありません。

おうちケアの ポイント

Point

こまめな水分補給と温度調節

A 熱をこまめに測りましょう（一般的に朝低く夜高い）。

B 朝熱が下がっても、午後から再び発熱することが多いので、**午前中に病院を受診**しましょう。

C 元気があれば、ぬるめのお湯で短時間の入浴は可能です。

D 水分補給はこまめに。
× 甘すぎたり塩分の強すぎるもの
○ 乳幼児用イオン飲料・お茶・湯冷まし

E 熱の出初めは、寒気がして震えるので保温を。
手足が熱く顔も真っ赤になってきたら
薄着にし、できれば首や脇の下、
足の付け根を冷やしましょう。



けいれんについて

なんらかの原因により脳神経が異常に興奮し、本人の意思と関係なく一定の時間がびくびくしたり突っ張ったりすることです。呼びかけても反応がない、白目をむく、唇の色が青ざめる、口から泡をふくなどが見られることが多いです。

短時間のけいれんでは後遺症を残すことはありませんが、痙攣が長引く場合やけいれんの原因によってはすぐに治療が必要な場合があります。



けいれんとまぎらわしい症状

悪寒

- 意識がある
- 視線が合う
- 受け答えができる

体が急に熱を上げようとするときに筋肉を細かく収縮させて熱を作ることで、けいれんのように全身が震えますが、意識はあり視線があったり受け答えできる点がけいれんとは異なります。悪寒がある時は服や布団などで温かくしてあげてください。

熱せん妄

- 名前を呼んだり肩をたたくなどの刺激で反応がある

高熱があるときにぼーっとしたりうわごとを言ったりすることです。意識が無いように見えますが、名前を呼んだり肩をたたくなどの刺激で反応がある点でけいれんと区別できます。

憤怒けいれん

- 激しく泣いた後に怒る

乳幼児が激しく泣いた後に息が詰まったように体が突っ張ってしまうことです。けいれんのように見えるというだけで本当のけいれんではありません。強く泣いただけですので心配いりません。

まずは落ち着いて観察を。

けいれんのほとんどは数分で止まります。唯一の目撃者はその場に居合わせたご両親のことが多いので、下記のようなポイントをよく観察してできればメモに残してください。

ほとんどは数分で止まります

- 持続時間 **5分以上続く場合は救急車**
- 手足の動き **左右対称ですか？**
- 目の向き **どこを見ていますか？**
- 顔色 **青くなっていますか？**
- 体温 **熱はありますか？**

×
やっではいけないこと

- の中に物や指を入れない
- ゆすったり叩いたりしない
- けいれん中や直後は飲み物や飲み薬は与えない（誤嚥の可能性があります）

119番



5分以上続く場合は
すぐに救急車を呼びましょう

すぐに受診

- けいれんが**5分以上**続く
- けいれん後30分間たっても**意識が戻らない**
- けいれんを短時間に**繰り返した**
- 左右**でけいれんの強さが**ちがう**
- けいれんする前に頭を強くぶつけていた

上記以外のけいれんの場合は、落ち着いたら病院に電話相談

咳・呼吸について



咳の多くは急性の呼吸器感染症です。
しかし、異物誤飲、急性喉頭蓋炎やアナフィラキシーなど緊急で治療が必要となる場合もあります。
長引く咳の中には、生まれつきの構造的な異常があったり、副鼻腔炎や気管支喘息など継続して治療が必要な場合もあります。

おうちケアのポイント

Point

加湿・鼻吸い・水分補給

A お部屋の適度な加湿



B 鼻水が多いときは吸引も効果的

C 水分は少量ずつこまめにとりましょう

効果的な鼻吸い

- 首が座っていれば、膝にかかえてやりましょう。寝た状態だと喉の方に垂れてしまい、上手く吸えません。
- お顔に対して垂直に吸引の先をあてましょう。
- 何度かこまめに分けて吸いましょう。

・顔に垂直に
・こまめに



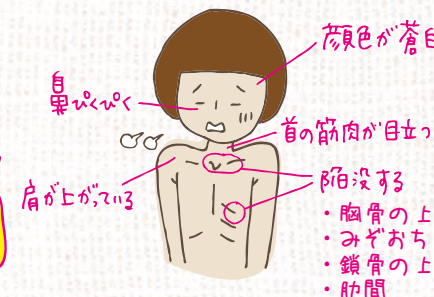
咳や呼吸苦の時チェックポイント

- 突然の咳や呼吸苦か
- 咳や呼吸苦の直前に何か食べたりおもちゃをくわえていたか
- よだれや声がかれていないか



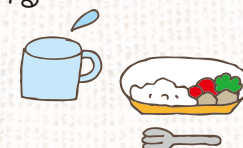
すぐに受診

- 苦しくて顔色が悪い
- 近くにいて**ぜいぜい**が聞こえる
- 肩**で呼吸している（肩呼吸）
- 鼻の穴**がびくびくしている（鼻翼呼吸）
- 鎖骨の上や肋骨の下が**くぼん**でいる（陥没呼吸）
- 咳き込んで**嘔吐**してしまい食事がとれない
- 咳き込んで**眠れない**



診療時間内に受診

- 咳が多くても、**水分や食事**がとれている
- 横になって**眠れている**



まず疑うのは…

発熱、嘔吐、下痢症状が揃えば、**感染性胃腸炎**の可能性が高いです。
 突然の嘔吐症状から始まり、続いて下痢症状、時に発熱がみられます。
 ウイルス感染がほとんどで、自分の免疫で治すので治療は対症療法が中心です。



感染性胃腸炎の原因となるウイルスは？

ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスが
 小児期で主要なウイルスとなります。
 ロタは嘔吐症状が強く、白っぽい便が出るのが特徴です。
 また合併症として **けいれん** を起こすこともあります。

感染予防のポイント

Point

手洗い・消毒

下痢の場合

便を扱った手から口の中にウイルスが入り感染します。
 頻回に手を洗ってください。



手をあらう



嘔吐の場合

吐物が床に落ち、乾いてから空気中に飛び、それを吸い込んで感染することがあります。
吐物の処理は次亜塩酸ナトリウム（**ミルトン**や**ハイター**）などできちんと拭き取ってきれいにしておきましょう。
 消毒用アルコールや石けんはノロウイルスには効果がないので注意が必要です。

ミルトンやハイターで
 しっかり消毒

必ず受診

- 嘔吐症状が強く、半日以上**水が飲めない**
- ぐったりしている
- 水様下痢が**1日6回以上**ある
- 口や舌が**乾き**涙が出ない
- 尿の量が少ない
- 血便**が出た



おうちケアのポイント

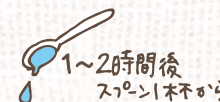
Point

経口補水療法



嘔吐後**すぐに水分を与えると再度嘔吐してしまうことがよくあります**

- 1 嘔吐後は1～2時間お腹を休めて
 最初はスプーン1杯から水分摂取を



- 2 それでも吐かなければ、少しずつ量を増やして

水分として与えるもの

- 市販で売られている**OS-1** **アクアライトORS**での摂取が理想
- 嫌がる場合は**りんごジュース**、**お味噌汁**など
- **母乳**の場合は量を制限せず与えてOK
- **ミルク**はお腹を休めながら普段より少なめに



水分摂取ができている場合は嘔吐症状が改善し下痢が治まってくれば
 食事摂取（おかゆ、温かいうどんなど）を開始しましょう。

鼻出血について

鼻出血は、自分で鼻をいじった時や鼻をかんだ時におきやすいですが、突然出ることもあります。

アレルギー性鼻炎や鼻の入り口に湿疹や炎症（鼻前庭炎）がある場合、鼻がかゆくていじるために鼻血が出やすくなります。

鼻血は主に、左右の鼻を分けているしきり（鼻中隔）の粘膜から出ます。特に、鼻の入口から約1cm内側が、くり返し出血しやすい場所です。この場所はキーゼルバハ部位と言われます。



よくある間違っただけの止血法

- ✕ 首筋をとんとん叩く
- ✕ 鼻の上の骨の硬いところをおさえる
- ✕ ティッシュペーパーを詰め込み 何度も取り替える
- ✕ 仰向けに寝る



すぐに受診

- 圧迫止血をしても出血が止まらない時
- 顔面の外傷で鼻血が止まらない時

診療時間内に受診

- 鼻血が頻回に出るがすぐ止まる時

こんな時は詳しい検査

鼻以外からも出血する、少しのことで皮膚に青あざができるなどがある時は、血液の病気（血友病など）が疑われるため詳しい検査が必要です。

おうちケアのポイント

Point

圧迫止血法

どんなところからの出血も、血を止めるための原則は、出血している場所をおさえて止める圧迫止血法です。



まずは、椅子などに座らせ、**体を起こした態勢**になりましょう。のどにまわった血は飲みこまないで、外に出すようにします。



顔を上向きにすると、血がのどに流れてせきこんだり、飲みこんで気持ちが悪くなり吐いてしまうこともあるので、**顔はやや下向き**にしましょう。横になった場合でも、**あお向けにはならない**ようにしましょう。



鼻の入口から約1cm内側の部位に、小指の太さに固めた脱脂綿（だっしめん）やティッシュをあわてずにゆっくり入れます。



小鼻を外側から指で少し強めに押さえて約10分間止血されるのを待ちます。血が多少滲んでも、**脱脂綿やティッシュを途中で交換しない**ことが大切です。

詰め物を抜いて再び出血してしまったときはさらに10分間圧迫します。脱脂綿などが無い時は、**小鼻全体を親指と人差し指で強くつまんで**ください。

鼻出血後は再出血しやすいので、鼻をいじったりかんだりするのは控えましょう。

じんましん

- 一時的に出現する**痒みのある赤くて膨らんだ発疹**です。
- 丸かったり、楕円型だったり地図状だったりします。
- 原因としては**食物アレルギー**が有名ですが、**感染や温熱刺激、物理的刺激**などいろいろです。
- 一部分で痒みが弱ければそのまま様子を見てもいいですが、痒みがつよかったり全身に広がる場合には、抗ヒスタミン薬の内服を行います。



出典：http://www.e-skin.net/

乳児湿疹

- **新生児期から乳児期**にみられる湿疹です。
- **新生児ざ瘡（ニキビ）**や**脂漏性湿疹**などが主ですが、アトピー性皮膚炎との区別が難しい場合もあります。
- 治療はまずは**石鹸でやさしく洗**います。ひどい場合にはステロイド薬や保湿剤を塗りましょう
- 湿疹は一度はよくなってもぶり返すことも多いですが、生後3～4ヶ月頃までに自然によくなってきます。



新生児ざ瘡



脂漏性湿疹
出典：http://www.e-skin.net/

水いぼ 伝染性軟属腫（でんせんせいなんぞくしゅ）

- **伝染性軟属腫ウイルス**による感染で、湿疹と接触することで感染します。
- 写真のように表面はなめらかで盛り上がっています。
- 発症後6ヶ月から3年程度で自然に脱落するため他人と接触する機会が少なければ、何もせずに様子をみます。
- プール教室に通っているなど他人に接触する機会が多ければ、摘除したり、お薬を塗ります。



日本皮膚科学会HPより

アトピー性皮膚炎

- **アレルギー**で起こる湿疹です。
- **2ヶ月以上持続**する痒みのある慢性的な湿疹です。
- **ダニやホコリや食物**が原因になりますが、食物による影響は乳児期がほとんどで、幼児期以降は食物による影響はほとんどありません。
- 乳児期は顔や首、腕の外側、足の表側などにできやすいですが、年齢が経るにつれて肘の内側や膝の内側などにできやすくなります。
- 治療は**ステロイド薬**を塗ります。また掻くとそれが刺激となり悪化するため湿疹がひどい場合には痒み止めの内服も行います。



とびひ 伝染性膿痂疹（でんせんせいのうかしん）

- 皮膚にいる**細菌**による感染です。
- 接触したり、虫刺されや湿疹をひっかいて感染した場合にはなります。
- 赤い湿疹→水ほう形成→膿がたまる→やぶける→かさぶたができます。
- 集まって生じます。
- 火事のとび火のように**急速にひろま**っていきます。
- 治療は抗生剤を飲んだり、塗ります。



日本皮膚科学会HPより

便秘について

便秘とは、排便の回数または排便量の少ない状態をいいます。
 排便回数には個人差があります。
 赤ちゃんの時期は、便の回数が減っても機嫌がよく、お腹が張らず、
 体重増加も順調であれば問題はありません。

便秘にならないためのポイント

水分

水分を十分に与えるよう心がける

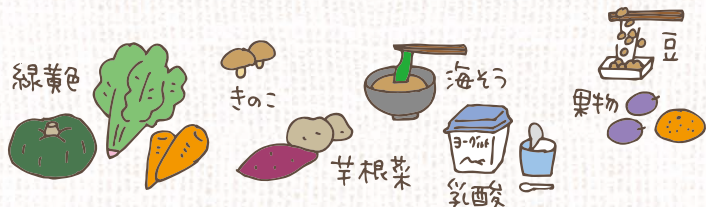
夏場はとくに肌から出て行く水分が多く、
 眠っている間にも思いのほか汗をかいています。
 水分をこまめにとるようにしましょう。



食事

食事に気をつける

食物繊維は消化できないので、便の量を増やし、
 腸の中で水分を含んで便をやわらかくする効果があります。
 食物繊維の多い食品を多くとるように心がけましょう。
 食物繊維が豊富な食品は、
 ほうれん草やにんじん、かぼちゃなどの**緑黄色野菜**、
 さつまいもやジャガイモなどの**いも類**、**根菜**や**キノコ**、
 納豆やきなこなどの**豆類**、ワカメや寒天などの**海藻**です。
 ヨーグルトなどの**乳酸菌**や、
 ブルーベリーや柑橘系の**果物類**もおすすめです。



運動

運動不足に注意する

腸の機能を改善し、自然な便意を促していきましょう。

診療時間内 に受診

- 食欲がなく、**食事量**（母乳やミルクも含め）
が減っている
- 嘔吐**がある、顔色が悪い
- 腹痛**や**発熱**などの症状がある
- 1週間以上**の頑固な便秘を繰り返す
- 排便痛**があるために排便を我慢してしまう
- 排便時に**出血**する

おうちケアの ポイント

Point

マッサージ・綿棒

お腹を優しくマッサージ

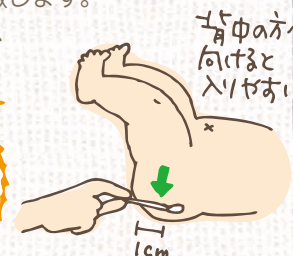
子供を仰向けに寝かせ、おへそを中心に
 手のひら全体で時計回りに「の」の字を
 書くよう優しくさすります。
 刺激になって腸の動きが活発になります。



つつん綿棒

綿棒の先の部分に、ワセリンやオイルなどを少しつけ滑りを良くして、
綿棒の先 1 cm ほど、綿棒の先端がちょうど隠れるくらいを
 赤ちゃんの肛門に入れて、**そっと回転**して刺激します。
 おしりが浮いた状態だと不安定で危険なので、
 きちんとおしりを
 床面につける
 ようにしま
 しょう。

おなかのほうには
 尿道や膀胱などがあるので
 最初に肛門にまっすぐ入れたら
 すく、綿棒の先を
 やや背中の方に向けてように
 入れると無理なく綿棒が
 入るよ！



頭をぶつけた

頭をぶつけた

事故を防ぐためのポイント

成長発達に合わせた生活環境を整えることが、頭部打撲の予防に繋がります。

ハイハイやつかまり立ち
一人歩きをはじめたら

階段の所には
ガードをするなどしましょう。

自動車に乗るときには

必ずチャイルドシート、ジュニアシート
を装着し後部座席に乗せましょう。

自転車や三輪車
キックボードに乗るときには

必ずヘルメットを着用するように
習慣づけましょう



おうちケアの
ポイント

Point

24時間観察を。

打ったところに大きな傷がなければ、
受傷直後から冷やすようにしましょう

受傷直後には、症状が出にくい場合もあるため、
安静と十分な保護者の観察が必要になります

- 24時間は、保護者が子どもの様子に変化がないか注意して観察を。眠っているのかわからなければ、起こして意識の確認を。
- 受傷後は、長時間の外出は避け、自宅ゆっくり過ごしましょう。

こんな場合は、救急車を呼んでください。

- ぶつけた直後にぐったりして泣かない
- 反応がなく意識がない
- けいれんを起こしている

119
番



- 呼びかけてもぼんやりしている
- 名前を呼んでも反応が鈍くボーッとしている
- 意識はあるが手足の左右の動きが違う

こんな場合も
救急車を
要請してOK

すぐに受診

- 名前や場所がわからず、
つじつまの合わないことを言う
- 物が見えづらい（視力障害）、
物が二重に見える（複視）
- 手足に力が入らない、しびれがある
- まっすぐ歩けないなど、不安定な歩行
- 頭痛がだんだんひどくなる
- 繰り返し吐く
- 不機嫌で、ぐずり方が激しい
- よく眠る、眠気が強い
(特に普段寝る時間帯でない場合)
- 眠りから覚めない

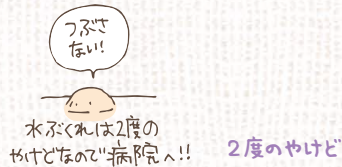
診療時間内
に受診

- 普段通りに泣き、手足を左右差なく動かす
- 嘔吐が1~2回のみ
- 泣き止んだら普段通りに過ごしている

やけどについて

皮膚にお湯などの熱いものがついておこる障害のこと。

- 1度のやけど 皮膚が赤くなっている状態
- 2度のやけど 水疱(水ぶくれ)ができている状態
- 3度のやけど 皮膚が白くなったり黒こげた状態



子どものやけどの特徴は…

- 子どものやけどの特徴として幼少であるほど皮膚が薄いため、やけどの深さは成人に比べて深くなりやすいです。
- ホットカーペットや携帯用カイロなどによる低温やけどは、軽症に見えても皮膚の深部までやけどが進行することもあるため注意が必要です。
- 子どもの成長発達に合わせ、事故予防につとめることがやけどを防ぐことになります。

やけどの時は
皮膚科か
形成外科へ…



こんな場合は、救急車を呼んでください。

- 全身のやけど
- 顔面のやけど



119番

- やけどの範囲が広く全身の約10%のやけど
 - あるいは深い場合(皮膚の色が白く変化)
- 片腕で全身の10%相当、おなか・背中では20%相当

こんな場合も
救急車を
要請してOK



すぐに受診

- 手や足の指(皮膚がくっついてしまうことがある)
 - 陰部のやけど
 - 水疱(水ぶくれ)ができたやけど
- ※ 水疱がつぶれると感染を起こす恐れがあります

診療時間内
に受診

- 受傷した範囲が狭い
- 皮膚が赤くなっているのみ

病院へ受診すると判断した場合は、
受傷部位に軟膏などはつけずに受診しましょう

Point
おうちケアの
ポイント

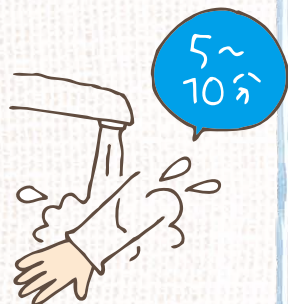
Point

すぐに冷やす

すぐに『冷やす』ことが重要

流水で最低 5～10 分

- やけどした部位を、流水で最低 5～10 分冷やす。
- 水の勢い（水圧）は強くしない。



服の上から直接流水

- 服の上から熱湯などがかった場合、服の上から流水などで冷やすようにする。
- ※ 無理に服を脱がせると皮膚がはがれることがあるため注意

服はそのまま!!
ぬがせたく
なりますが...
そのまま冷やして!!



耳や目などは冷たいタオルで

- 流水が当てられない目や耳などは、氷や保冷剤を包んだ冷たいタオルで冷やす。



水疱(水ぶくれ)は破かない

- 水ぶくれは破れないように保護して受診する。



Point

低体温に注意する

低体温に注意

- 乳児などの小さい子どもさんは、身体を冷やすことで低体温になりやすいです。冷却中は意識の変化などに注意。
- 全身のやけどの場合、流水で全身を冷やすことで体温が下がってしまうので、濡れたバスタオルなどで身体を包み、その上から乾いたタオルケットなどで保温するようにしましょう。



全身・広範囲の場合は救急車を呼びましょう

119番



範囲が狭く赤くなっただけの場合

- やけどの範囲が狭く、赤くなっただけであれば流水で冷やし、やけどした部位を日光に当てないようにし、摩擦を避けやけど当日の入浴は控えましょう。
- 冷やしても我慢できない位の痛みがある場合には本人に処方された解熱鎮痛剤（商品名：アルピニー座薬・カロナール・アセトアミノフェンなど）が自宅に保管してあればそれを使って痛みを和らげてあげましょう。



みいさまにあてて
かわがす等NG!!

異物誤飲

異物誤飲について

- 気道異物の場合、何かを飲み込んだあとに突然咳が始まったり、声のかすれや喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒューした呼吸の音）が出ます。また、呼吸を苦しがりたりする場合があります。
- 食道異物の場合、通過障害があると
 流涎（唾を飲み込めずよだれが出ている状態）、
 嚥下痛（飲み込む際の痛み）、
 嚥下障害（水分・固形物の飲み込みができない状態）、
 吐き気・嘔吐などの症状が出てきます。



- 異物が大きいと胸部の不快感や痛みを訴えることがあります。
- 言葉で訴えることのできない子どもさんでは、不機嫌に泣く、母乳やミルクを飲まなくなるなどが症状の可能性がります。



- 胃の中に異物が進むと、症状はほとんどありません。ただし、先端が鋭利な異物では出血、腹痛などの症状がでることもあるため、**異物の特定**が重要になります。



- 体内で吸収できる異物誤飲では、**タバコ、医薬品、洗剤、防虫剤、乾燥剤**などがあります。成分が身体に吸収されることによりそれぞれの**中毒症状**が出てくる可能性があります。



- 異物誤飲の可能性があり、**顔色が蒼白い、ぐったりしている、痙攣、意識がない**などの症状がある場合には、**異物誤飲を疑って**対応しましょう。

誤飲は防げます！

- 子どもさんが口に入れてしまいそうな大きさのものは、立って手を伸ばしても届かない場所（1m以上高い場所）に置きましょう。
- ピーナッツなどの豆類は、窒息の危険があります。豆類は大人がいる前で食べさせるようにしましょう。また、**ピーナッツは豆類のなかでも、窒息の一番の原因**です。**3歳になるまで食べさせない**ようにしましょう。
- 誤飲チェッカーで窒息・誤飲予防につとめましょう。**誤飲チェッカー**の中に入るものは、飲み込んだり窒息する可能性があります。



39mm
51mm

この中（乳児の口腔）に隠れるものは赤ちゃんが飲み込んで... しまう危険があります。

誤飲チェッカーを... 指でもつときはここをもってください

誤飲チェッカーがなければ、トイレットペーパーの芯などを活用するのひとつ方法です

誤飲ランキング

- 1位 ぐすり
- 2位 タバコ (尿血にたまっている液も含む)
- 3位 プラスチック製品


ここ数年で「家族の薬」割合が増え、2014年に初めて長年1位だったタバコを抜いてトップに。最も多い年齢層は生後6~11か月、次いで12~17か月、18~23か月と続く。誤飲は家族が子どもに注意を払っていても発生します。子どものいる家庭では彼らの目につくところや手の届く範囲には、口に入る大きさのものは置かないようしよう。




平成25年度 厚生労働省「家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」より

飲んだ物	家庭で	吐かせる	その後
灯油・ガソリン ベンジン 除光液 農薬・殺虫剤 ネズミ駆除剤	何も 飲ませない	×	救急車 
ガラスの破片 針・ヘアピン 	何も 飲ませない	×	すぐに 病院へ
強い酸や アルカリ性の洗剤 ・漂白剤 	牛乳 (なければ水)	×	すぐに 病院へ
衣類用防虫剤 ナフタリン・ パラジクロルベンゼン	水 (牛乳はダメ)	○	すぐに 病院へ
衣類用防虫剤 しょうのう	水 (牛乳はダメ)	×	すぐに 病院へ
タバコ(2cm以上は危険) 灰皿の水など ニコチンが 溶けだした液体 	何も 飲ませない	○	すぐに 病院へ


くすり

家族が内服している・血圧を下げる薬・不整脈を抑える薬・血糖を下げる薬・眠剤などを誤飲した場合
吐かせてから実物の薬と薬手帳を持参し、急いで病院を受診しましょう。



吸水性樹脂

水で膨らむビーズ・紙オムツ・生理用品などの衛生用品
着色した観賞用のインテリア用品・芳香剤・消臭剤
水などの液体を含むと膨張します。
吸水性樹脂を誤飲した場合、
胃や腸などで膨張してとどまり、腸閉塞をひきおこし
持続する嘔吐・腹部膨満・腹痛などの症状がでます。
吸水性樹脂の製品はレントゲン検査ではほぼ写らないため、
保管には十分注意しましょう。


電池

ボタン電池 
胃～腸にまで達している場合、自然排出することが期待
できますが、2時間程度で組織にダメージを与えますので、
レントゲン検査で位置の確認が必要になります。
そのため、症状がなくても急いで病院を受診しましょう。

磁石

強力な磁石を複数個
無症状であっても急いで病院を受診しましょう。


困ったときは『中毒110番』 情報提供料：無料

携帯に
登録が
便利！

大阪中毒110番 (24時間対応)

072-727-2499

つくば中毒 (9時～21時対応)

029-852-9999

タバコ専用電話 (365日テープでの対応)

072-726-9922

この薬をのみました



必ず飲み込んだ物、あるいは
飲み込んだ物と同じ物を
病院へ持参しましょう。

こんな場合は、救急車を呼んでください。

何かを口の中に入れた直後に、

- 苦しそうな呼吸をしている
- 窒息、顔色が蒼白い
- けいれん
- ぐったりして、呼びかけてもぼんやりしている
- 灯油・ガソリン・ベンジン・除光液
農薬・殺虫剤・ネズミ駆除剤を飲んだ場合

119
番



すぐに受診

- 何かを口の中に入れた直後に、
- 突然の咳き込み、咳の出現
 - 声がかすれている
 - 喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒューした呼吸の音）
 - 吐く、下痢、腹痛などの症状が出た場合

こんな場合も
救急車を
要請して OK

診療時間内
に受診

インク、クレヨン、絵の具、粘土、
化粧品（口紅、ファンデーション）、せっけん、
シリカゲル（乾燥剤）などは、誤飲をしても
あまり心配ないとされていますが、
できるだけ吐かせて取り除きましょう。

おうちケアの
ポイント

Point

誤飲した物で対応が違います

飲み込んだものを吐かせる方法

子どもの頭をやや下げ、喉の奥に指を入れ、
舌を押し下げるようにしましょう。



気道にものが詰まったときの対応方法

子どもさんを大人の太もも上でうつぶせに乗せて、
片方の手で顔を支え、
頭を胸よりやや低くした状態で
もう片方の手の付け根で
背中の中を
何度も連続して強く叩きます。



けがをしたときの対処法

けがをした時も、慌てずに対処しましょう。
以前とは対処法も変わって来ています。この機会に一度見直してみましょう。

すぐに受診

- 出血量は多くないが、**なかなか止まらない**
- ガラス**などが刺さって取り除けない
- 指の曲げ伸ばし**ができない
- 深い傷や大きな傷**
- 汚染**が強い傷
- 動物に咬まれた傷**



診療時間内に受診

- 傷がなかなか治らずじゅくじゅくしている

よくある間違った対処法

- × 傷口より心臓に近い所を圧迫する
- 出血している所を直接圧迫してください
- △ 消毒薬を使う
消毒薬を使うと傷ついた組織にダメージを与え、治りがかえって遅くなることもあるため、注意が必要です
- × 傷口を乾かす



こんな場合は、救急車を呼んでください。

- 出血が**大量**で止まらない
- けいれん**している
- 意識がない**

119番



おうちケアのポイント

Point 洗浄と止血

水道などの流水で傷を十分に洗う

洗った後も、残泥や砂をできるだけ取り除きます。
砂などが残ると、治った後も刺青のようにあとが残ってしまうことがあります。



出血が収まらない場合 清潔なガーゼ等で傷を直接押す(止血)

「より心臓に近いところ」ではなく、傷そのものを直接圧迫します。



常備しておくのが
オススメ!

傷が隠れる大きさの 創被覆材・絆創膏で覆う



創傷被覆材 透明フィルムやハイドロコロイド素材など、様々なものが市販されています(キズパワーパッド、カットバンモイストなど)

1か月頃までによくある質問

新米パパ・ママは不安でいっぱい…

そんな「1ヶ月頃」までによくきかれる質問を集めてみました！



出へそのことを「臍(さい)ヘルニア」といいます。臍ヘルニアは多くの赤ちゃんに見られる現象です。2〜4か月でふくらみはピークになります。1歳半から2歳頃まで経過を追い、治らない場合は手術を考えますが、ほとんど(90%以上)は年齢とともに自然に治るため慌てる必要はありません。最近では綿球でおへそを圧迫することで治り

あわてる必要はありません。

出へそが気になるけど大丈夫でしょうか。

おへそがじゅくじゅくしているのは、へその緒の一部が残って盛り上がり、しこりになっているからです。きれいにすることが大切ですので沐浴時にしっかりと石鹸で洗いアルコール消毒をしましょう。それでも悪化したり、膿(うみ)がついたりするようなら、病院を受診しましょう。

きれいにすることが大切です。

おへそがじゅくじゅくしているのですが…

が早くなったり、将来の見栄えがよくなったり、手術に至る割合を下げると言われており、気になる場合は小児科でご相談ください。

目やにが出るのですが…

続く場合は目頭の部分を優しくマッサージして。



赤ちゃんのまつ毛は、逆さまつ毛になりやすく、その刺激で涙が出たり目やにが出ることがあります。また鼻涙管(びるいかん)という涙の通り道が塞がって涙がうまく流れず目やにが出ることもあります。目やにが続く場合は目頭の部分を優しくマッサージしてみましよう。改善がなければ急ぐ必要はありませんが病院を受診しましょう。

よくミルクを吐くのですが…

1日6〜8回以上おしっこが出ていれば大丈夫。

赤ちゃんは哺乳時に多くの空気を飲み込むため、胃は縦型で排気しやすい構造になっています。この構造はミルク

いつも鼻をぐずぐずさせているのですが…

元気でミルクの飲みもよいのであれば大丈夫。



赤ちゃんは主に鼻で呼吸しています。またこの時期はまだ鼻の通り道が狭く、鼻水が出ると詰まりやすいため音も出やすいのです。本人の様子が普段と変わりなく元気でミルクの飲みもよいのであれば、そのまま様子を見ておいて構いません。ただし、不安な時は、ミルクの飲みが悪かったり苦しそうな様子があれば受診させてください。



小児特有の病気について



- 急性中耳炎
- 突発性発疹
- 腸重積
- RSウイルス感染症
- 夏かぜ症候群(手足口病、ヘルパンギーナ)
- アデノウイルス感染症
- 胆道閉鎖症
- 溶連菌(ようれんきん)感染症
- 川崎病
- アレルギー疾患

急性中耳炎

急性中耳炎について

急性中耳炎は、**生後6カ月～5才**の子どもに多く、風邪が原因のことが多いです。耳の奥には鼓膜があり、鼓膜の外側が外耳、内側が中耳、内耳です。鼓膜の内側には鼻と耳をつなぐ耳管があります。耳管は普段は閉じていますが、ものを飲み込んだり、せきやくしゃみをするると開き、鼻から耳に空気が入ります。風邪をひいて細菌感染を起こすと、黄色く汚い鼻水が鼻に溜まります。咳やくしゃみなどにより、鼻水が耳管を通って耳に入ります。そして中耳で炎症を起こします。



どんな症状？

大きいお子さんでは、耳が詰まっている感じ、耳が聞こえにくいなどの症状を訴えることがあります。赤ちゃんの場合は、**急に泣き出す、むずがる、しきりに耳を触る、首を振る**などの症状があります。このような症状が鼻水や咳などの風邪症状に続いて起こった時に急性中耳炎の可能性を疑います。



家庭でのケア

Point

鼻吸い・冷やす

鼻水が貯まると中耳炎が悪化したり、長引きます。**こまめに鼻水を吸い**、鼻の通りを良くしてあげましょう。

中耳炎の痛みを取る応急処置として、**まず冷やして**あげましょう。氷水を入れたビニール袋などで耳のあたりを冷やすと、痛みが和らぐはずですが、それでも痛みが辛ければ、痛み止め（解熱鎮痛薬）を使います。

夜間や休日は耳鼻科の受診が難しいことが多いです。なるべく日中の間に耳鼻科を受診しましょう。



治療法は？

症状と鼓膜の様子で治療の内容は変わります。

- 軽症** 内服のお薬（抗菌薬）を使わずに、**自然に治癒**するか様子を見ます。
- 中等症** **抗菌薬**を内服し、症状が改善するか見ていきます。中途半端に服用をやめると、急性中耳炎が長引き、滲出性中耳炎に移行したり、慢性化する原因になります。**指定された期間はお薬をしっかりのみましょう。**
- 重症** 膿がたまるほどひどい重症の場合、『**鼓膜切開**』という処置を行うことがあります。ごく細いメスで小さな孔を開けて、たまっている膿を外に出します。膿が排出されると、痛みもよくなり熱も下がります。切開した鼓膜は、炎症が治まれば再生します。

鼓膜切開の後しばらくの間は、**血性や膿性の耳だれ**が出ます。切開後、耳だれが出ているうちは、お風呂や水泳は禁止です。また、清潔を保つようにしましょう。



7時開線

突発性発疹

突発性発疹について

多くの子が生後6か月から1歳くらい、遅くても2~3歳くらいまでにかかる発熱と発疹のみられる病気で、初めての発熱が突発性発疹ということがよくみられます。ヒトヘルペスウイルス6型というウイルスによって起こる感染症で、唾液などを介してうつります。

ヒトヘルペスウイルス7型でも同じような症状がみられ、「突発性発疹に2度なる」こともあります。これらウイルスに感染しても症状のでないこともあり（不顕性感染）、「一度も突発性発疹にならない」お子さんもいます。

予防接種などはなく、一度感染することで免疫ができます。

予
防
接
種
な
ど
は
あ
り
ま
せ
ん



合併症は？

- 高熱に伴って、熱性けいれんをおこすことがあります。
- ごくまれに脳炎・脳症になることがあり、けいれんが長引いたり、呼びかけてもぼんやりしている時は要注意です。

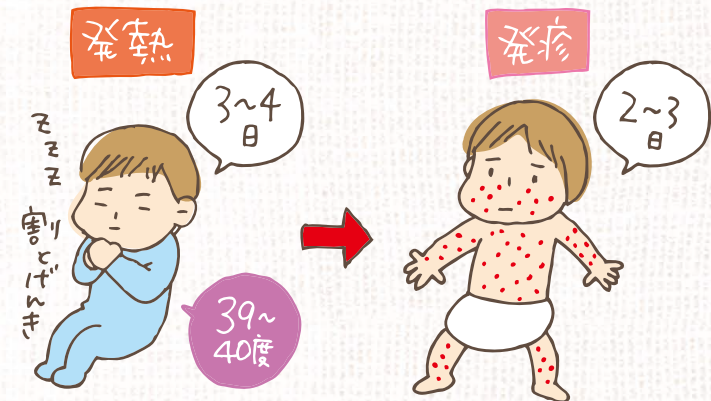
治療法は？

- 突発性発疹の特別な治療はなく、自然になおる病気です。
- 発熱時の一般的な対症療法をおこないます。
- 水分補給が大切です。



どんな症状？

- 主な症状は、発熱と発疹です。
 - 典型的には、突然の高熱（39~40度）が3~4日続いて、熱が下がると同時に全身に赤い発疹があらわれます。
 - 発疹はかゆみを伴わず、2~3日位で自然に消えて跡も残りません。
 - 咳や鼻水といった感冒症状はほとんどみられません、下痢を伴うことがあります。
 - 高熱の割に元気なことが多いですが、中にはぐったりし水分もとれなくなることもあります。
- ※発熱の後に発疹が出て初めて「突発性発疹」の診断がつきます。



腸重積

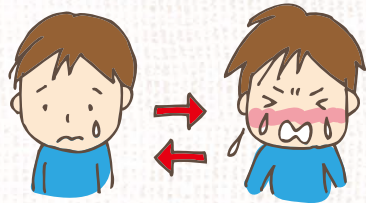
腸重積について

腸が腸の中にもぐり込んでしまう病気で、6ヶ月から2歳位に多いです。原因は不明ですが、胃腸炎や風邪などの感染症後に多いと言われています。

男児の方が女児の2倍多いと言われています。

はまり込んだ腸は締め付けられるので、血液が十分にいかなくなり、出血し、血便が出ることもあるのが特徴です。

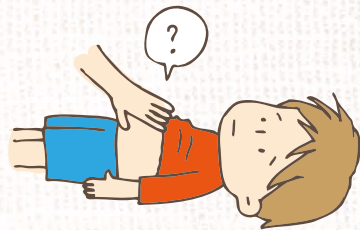
さらに締め付けられて、腸自体が腐った状態になってしまうため、できるだけ早く、腸にはまり込んだ腸を元に戻す必要があります。



周期的に泣く



周期的に吐く



お腹にしこりがある



粘血便(いちごゼリー状)が出る

病院の受診

Point

発症したらなるべく早く受診

24時間以上過ぎてしまうと
お腹を開けて手術する必要があるため、
発症してからの時間が大切になります。



どんな検査・治療？入院は？

1 超音波・レントゲンで検査

まず超音波検査で特徴的な腸がはまりこんだ画像を認めます。
レントゲン透視にて腸のどこが重なっているかを確認します。

2 腸重積を元の状態にもどす

その後造影剤(レントゲンに写る物質)を肛門から注入し、
圧を加えることにより
腸重積を元の状態(これを整復といいます)にすることが出来ます。
また造影剤の代わりに空気を肛門から注入し整復を試みている施設もあります。

3 入院は1泊2日が多い

8割の児はこれで治り、1泊2日の入院が多いですが、
時間がかかった場合や腸が戻らない場合の残り2割の児は手術となります。

80%



4 手術になる場合も…

手術にも、単に腸を戻す手術と、腸の血流が悪くなった場合は
その部分の腸を切り取る手術が必要となります。
腸重積整復後の腸重積が再発する率は10%位に見られますので、
病気が起きた時の赤ちゃんの症状を覚えておきましょう。

20%

RSウイルス感染症について

RSウイルスの感染による**呼吸器の感染症**です。
生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%の児が少なくとも1度は感染するとされています。
初めて感染した場合は症状が重くなりやすく、特に生後数週間～数カ月の時期においては、細気管支炎、肺炎といった重篤な症状を引き起こすことがあります。
冬に流行のピークが見られますが、ここ数年は9月くらいから患者数が増えてきています。



どんな症状？

潜伏期間は2～8日（典型的には4～5日）。
発熱、鼻汁などの症状が数日続きます。
多くは軽症で済みますが、重症になると咳がひどくなる、ぜいぜいする、呼吸困難などの症状が出現し、細気管支炎、肺炎へと進行します。
通常は7～12日で改善します。
生後2カ月未満の児では突然死につながる無呼吸発作を起こすことがあります。

治療法は？

特効薬はありません。
ほとんどは自然経過で良くなります。
呼吸が苦しい、無呼吸がある、水分がとれないなどあれば入院して点滴や酸素の治療を行います。
現在、ワクチンもありません。

予防のポイント

Point

手洗い・うがい・マスク

感染している人の咳やくしゃみ、感染している人との接触やウイルスがついているおもちゃ、コップ、イスなどを触ることによる間接的な接触で感染します。
手洗いを十分に行うことが大切です。
年長児や大人では咳があっても症状が軽くすむためRSウイルス感染症と気づかれないことが多く、乳児は接触を避けることで発症予防につながります。



潜伏期間 2～8日 改善まで 多くは1週間程度

夏かぜ症候群 手足口病 ヘルパンギーナ

夏かぜ症候群について

発熱、身体や手足の発疹、口内炎、嘔吐、下痢などを起こす病気です。
ウイルスの種類により、熱だけや、発疹や口内炎を伴うなどの違いがあります。
結膜炎を起こすこともあります。



治療法は？

ウイルスに対する薬剤はなく、解熱剤、整腸剤などの対症療法で自然治癒を待ちます。
ヘルパンギーナや手足口病で口内炎がひどく
飲食できない場合は、点滴や入院が必要になります。



合併症は？

熱性けいれん、ウイルス性髄膜炎などが比較的頻度の高い合併症ですが、これらは後遺症を残す恐れはありません。
まれに、重症な中枢神経合併症をおこす場合があります。

原因は？

エンテロウイルス属のウイルスが原因です。
エンテロウイルス感染症は夏に流行するので、
まとめて夏かぜ症候群とも呼び、
ヘルパンギーナや手足口病もその中に入ります。
潜伏期間は3～6日です。



予防のポイント

Point 流水での手洗い・うがい

ウイルスを含んだ便、唾液、目やに、咳のしぶきなどを介して、ヒトからヒトに感染します。
うがいと手洗いが重要です。
特におむつ交換の後など、手洗いをしっかり行いましょう。



できるだけ流水で！

エンテロ(腸管) + ウイルス = エンテロウイルス

口から体内に入り、腸の中で増殖することから名づけられました。
増殖した一部のウイルスが血液を介して全身に運ばれ、様々な症状を起こします。

潜伏期間 3～6日 改善まで 数日～1週間程度

アデノウイルス感染症について

プール熱と流行り目が有名です。
プール熱は正式には咽頭結膜熱と言い、
発熱、咽頭痛、結膜炎をおこします。
はやり目は流行性角結膜炎と言い、
発熱や咽頭痛は伴いません。
アデノウイルス感染症では、
他に下痢や膀胱炎を起こすものもあります。



- プール熱** 発熱、咽頭痛、結膜炎
- はやり目** 結膜炎



原因は？

アデノウイルスが原因です。
アデノウイルスには50種類以上の型があり、型により症状が変わります。
アデノウイルス感染症は**夏に流行することが多い**ですが、
他の季節にもみられます。

尚、プール熱は、プールに入らなくても、
ウイルスに感染すれば罹ります。



治療法は？

解熱剤、喉の痛み止め、整腸剤、目薬などの対症療法で自然治癒を待ちます。
症状が強ければ、点滴したり、入院したりすることがあります。

合併症は？

自然に治ることの多い、経過良好の病気です。
まれに、重い肺炎を起こすことがあります。

予防のポイント

Point

流水での手洗い・うがい

ウイルスを含んだ便、唾液、目やに、
咳のしぶきなどを介して、
ヒトからヒトに感染します。
うがいと手洗いが重要です。
プール熱とはやり目は、
学校保健安全法で治癒するまで
出席停止となります。

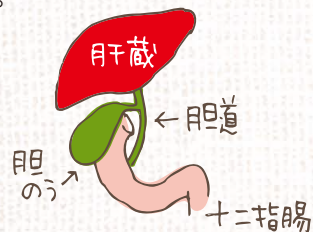


潜伏期間 2~14日 改善まで 3~7日

胆道閉鎖症

胆道閉鎖症について

胆道(胆管)とは肝臓で作られた胆汁(消化酵素)を十二指腸まで流す通り道のことです。この胆管が生まれつきまたは生後間もなくつまってしまい、胆汁が腸に流れなくなる病気を**胆道閉鎖症**といいます。肝臓内に胆汁が溜ると**黄疸**を引き起こし、進行すると**肝硬変**になってしまう怖い病気です。



治療法は？

この病気では、**手術**が唯一の治療です。つまってしまった胆管を取り去り、新たな胆汁の道として肝臓に腸をつなぐ手術(葛西手術)が必要となります。しかし、この手術を行っても十分に胆汁が流れない場合や肝硬変がどんどん進行していく場合には、最終的に肝臓移植が必要となることもあります。

どんな症状？

生まれてから数カ月以内の赤ちゃんに皮膚や眼球結膜(白目)の**黄染(黄疸)**と**白っぽい便**(クリーム色やレモン色のこともあります)、**濃い黄色の尿**がみられます。胆汁が腸に流れないと様々なビタミンが吸収できず、血が止まりにくくなったり、頭の中で出血すると意識障害を起こすこともあります。



チェックポイント

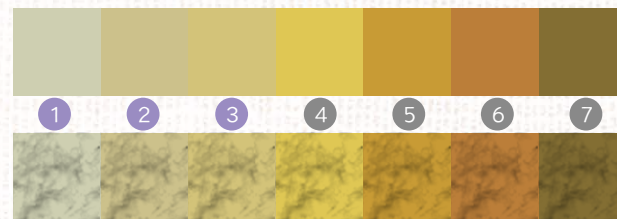
Point

うんちの色は特に注意!

4ヶ月まで!

この病気に対する手術は、**生後60日以内**に行われた方が良いと考えられています。黄疸や白っぽい便に気がついた時には、なるべく早く医療機関を受診しましょう。生後4ヶ月くらいまでは、うんちの色に注意が必要です。生後2週間を過ぎても皮膚や白目が黄色い場合、おしっこが濃い黄色の場合にも、すぐ医師等に相談しましょう。便の色については、母子健康手帳に便色カードがありますので、参考にして下さい。

- 皮膚や白目が**黄色(黄疸)**
- おしっこが**濃い黄色**
- うんちが**白っぽい**(クリーム色やレモン色)



明るい所でカードの色と見比べてください

- 1~3番に近い色
- 4~7番だったのが**1~3番に近い色**になった



どちらかが当てはまるときは、胆道閉鎖症などの病気の可能性がありますので、**1日も早く**小児科医等の診察を受けてください。

1 要受診
2 要受診
3 要受診
4
5
6
7
1 要受診
2 要受診
3 要受診
4
5
6
7

溶連菌(ようれんきん)感染症

胆道閉鎖症
チエツクカード

生後
2週間

記入日

年

月

日

色

番

生後
1ヶ月

記入日

年

月

日

色

番

生後
1ヶ月

記入日

年

月

日

色

番

溶連菌感染症について

のどが痛くなる病気の多くはウイルスが原因ですが、中には細菌が原因のことがあります。そのうちの 하나가溶連菌感染症です。子どもに多く、注意が必要です。溶連菌は主にのどに感染し、**咽頭炎や扁桃炎**、細かい発疹を伴う**猩紅熱**(しょうこうねつ)といった病気を起こします。時に皮膚に感染して、**とびひ**などの原因になることもあります。



主な症状は**発熱(38~39℃)**と**のどの痛み**です。また体や手足に細かい発疹が出たり、舌にイチゴのようなつぶつぶができることもあります(イチゴ舌)。また首などのリンパ節が腫れることもあります。風邪と違って咳や鼻水はあまり目立ちません。この病気には潜伏期間があり、感染してから症状が出るまでに約2~5日かかります。

合併症は？

溶連菌感染症では、時に**心臓**弁膜に障害を起こすリウマチ熱や、急性糸球体腎炎という**腎臓**の病気など合併症を起こします。

再発と家族への感染

溶連菌感染症は、繰り返しかかることがあり、大人でもかかります。咳やくしゃみなどによる飛沫感染ですので、家族や兄弟への感染には注意しましょう。

治療法は？

溶連菌感染症の疑いがあると医師が判断すると、のどの検査をして調べます。溶連菌の感染と分かれば、熱やのどの痛みといった症状を和らげるお薬のほかに**抗生物質**が出されます。お薬を飲み始めると**2~3日**で**解熱**し、のどの痛みも和らぎます。確実に溶連菌を退治して合併症を起こさないためには、症状が消えてもしばらく抗生物質は飲まなくてはけません。薬の種類によって服用期間は異なりますが、**10日間の内服**が必要な場合もあります。頑張って飲みきってください。**抗生物質を飲み始めて2~3日**たっても熱が下がらず、のどの痛みもよくなる時は再受診してください。

2~3日
で解熱
します



大人や兄弟にもうつるので、手洗い・うがいでしっかり予防してください。

家庭での
ケアポイント

Point
刺激の強い食べ物は避ける

「熱い」「辛い」「酸っぱい」など、のどに刺激の強いものは避け、のど越しが良く、消化の良い食べ物がお勧めです。食べるのが辛ければ無理せず、水分をしっかり摂ってください。

熱い
冷たすぎる
辛い
酸っぱい
苦い

のどごしがよい
ゼリー・ヨーグルト・ババロア・プリン・ポタージュスープなど
消化がよい
おかゆ・パン粥・煮込みうどん・煮た野菜・豆腐・茶碗蒸し・白身魚など



潜伏期間 2~5日 改善まで 2~3日程度

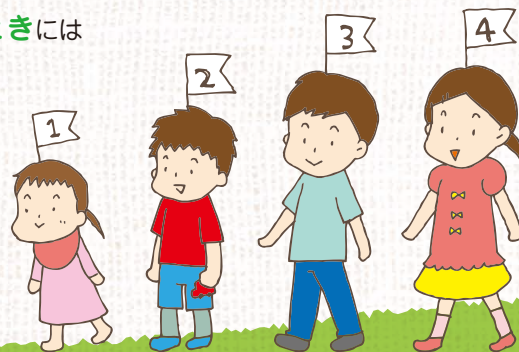
川崎病

川崎病について

川崎病は**熱が続く**病気です。
 原因は不明ですが、全身の血管に炎症が起こることが分かっています。
 1歳から4歳ぐらいにかかることがほとんどで、
 特に1歳前後でこの病気にかかることが多いです。
 熱が続く以外にもいろいろな症状が出現します。

川崎病の怖いところは発熱ではなく、
 心臓に栄養や酸素を送っている血管である
 冠動脈に瘤（こぶ）ができることです。
 川崎病で冠動脈の炎症が続くと血管の壁が傷みもろくなります。
 脆くなった血管が血圧に負けて膨らんでしまうのです。
 川崎病が治り、熱や炎症が改善しても、
 大きく膨らんだ冠動脈の瘤は残ってしまいます。
 大きな瘤が残ると将来それが詰まったり、狭くなったりする可能性が高く、
 それを防ぐお薬もずっとのまなければいけません。
 そうならないために、川崎病と診断されたら、
 早くに適切な治療を行う必要があります。
 現在は免疫グロブリン大量療法という治療が一般的で、
 適切な治療により95%以上の方が冠動脈に問題がなく治ります。

熱が出て1日、2日で川崎病とわかることは少ないので、
熱が続き、症状がいくつかあるときには
 小児科医に見てもらおうことが大切です。



どんな症状？

すべての症状がそろわなくてもいくつかの症状がそろえば川崎病と診断されます。

- 発熱が続く
- 白目が赤く充血している
- 手足の指がパンパンに腫れる
または、手のひら・足の裏が赤くなる
- 発疹が出現（発疹のタイプはいろいろです）
- 唇が赤くなったり、
舌がイチゴのように、表面がブツブツし、赤くなる
- 首のリンパ節が腫れる
- BCG 接種の部分が赤くなる



アレルギー疾患

アレルギー疾患について

新生児期から乳児期早期に皮膚に湿疹がある場合には、その湿疹部位が肌バリア機能の障害をおこしているため、食物やダニ、ホコリが体内に侵入し、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、喘息、アレルギー鼻炎などアレルギー疾患の引き金になることがわかっています。このため、新生児期から乳児期早期にかけて、肌をきれいに保つことが重要です。

気管支喘息

特徴

- 気管支が狭くなり、呼吸が苦しくなる病気です。
- 咳がでて、ゼイゼイします。
- ホコリやダニ、猫や犬のフケ、カビ、花粉などが原因になって発作（ゼイゼイしたり、息苦しくなること）を引き起こします。
- 朝や夜、運動した時や冷たい風にあたった時、アイスなど冷たいものを食べた時、煙を吸った時に咳が目立つようなら喘息が疑われます。
- 風邪をひいた時、季節の変わり目や、台風などの気圧の変化で発作がやすくなります。

発作時の治療

- 発作をおこした時は気管支をひろげるお薬を吸ったり、飲んだりします。
- 発作がひどい時にはステロイド薬を飲みます。

発作を起こさないようにする治療

普段から症状に合わせてステロイド薬を吸ったり、アレルギー反応をおさえるお薬を飲み、発作を起こさないようにコントロールしていくことが大切です。

ゼイゼイしているに加え

- 咳で眠れない
- 呼吸が早い
- 胸がペコペコしている
- 不機嫌**といった症状がある場合

すぐに
受診

食物アレルギー

特徴

- 食べ物を食べてから2時間以内に、じんましがでます。（だいたい30分以内にでることが多いです）
- 顔が腫れたり、咳や嘔吐もみられることもあります。

ひどい場合

- じんましんだけでなく繰り返し咳がでたりゼイゼイします。
- 繰り返し嘔吐したり、ぐったりします。

原因

どの食べ物でも原因となりえますが、乳幼児期は卵や牛乳、小麦がなりやすいです。ただし、卵や牛乳、小麦は3歳くらいまでに半分が、小学校にあがるまでにほとんどの子が自然になおります。一方、カニやエビといった甲殻類、ソバ、ピーナッツのアレルギーの割合は少ないですが、治りにくいです。



このように
急激に症状がすみ、
様々な症状がでる場合を
アナフィラキシー
といいます。



ぐったりしたり、連続する咳やゼイゼイしたりする場合には救急車を呼びましょう。

- アナフィラキシーといった強い症状がでる場合
- 急激に症状が進む場合
- ぐったりしている
- 連続する咳
- ゼイゼイする場合

すぐに
受診



食物アレルギーの

今と昔

食べる物を必要以上に除去する必要はありません。

大事なのは、肌をモレイに保つ事。

以前は、未熟な消化管から食物が吸収されることで、食物アレルギーになりやすいと思われていました。このため食物アレルギーを予防するために、妊娠中や授乳中の母親の食事制限や離乳食を遅らせるといったことが行われていました。

また、症状が出現する食物だけでなく、血液検査で陽性のもは全て除去が行われていました。

しかし、現在では、新生児期から乳児期早期にかけて湿疹などの肌のバリア機能障害を起こしている部位から食物が侵入することで、食物アレルギーになりやすいことがわかってきています。

むしろ消化管からの摂取は食物アレルギーになりにくくなることがわかってきています。

このため、新生児期から乳児期早期にかけて、肌をきれいに保つことが重要であり、妊娠中や授乳中の母親の食事制限や離乳食を遅らせるといったことは食物アレルギーの発症を予防しませんので、控える必要はありません。ただし、発症してしまった場合にはその食物は食べないようにしましょう。

「実際に食べてみる」検査を行っています。

また、食物の除去に関しても、血液検査で陽性のもをなんでもかんでも除去するのではなく、実際に食べてみて症状が出現するかどうかという点が大事になってきています。

このため、病院で実際に食べてみて大丈夫かどうか確かめる食物負荷試験という検査が行われています。

検査

血液検査

数値の高さはアレルギーのでやすさを表しているだけなので注意する必要があります。数値が高くても実際に食べて、症状がなければその食物は問題ありません。また、数値の高さ≠重症度なので注意が必要です。

食物負荷試験

実際に食べてみて症状がでるかどうかを調べる検査を食物負荷試験といいます。診断目的は、今まで除去していたものを食べられるようになったかどうか確認したり、どのくらいの量で症状がやすいのかというものを調べる検査です。

保育園・幼稚園・小学校入学前には、今まで食べたことのない食物に関して、食物経口負荷試験を行い、確定診断をしておくことが望ましいです。

治療

症状がでる食物を**食べないように**し、食べられるようになるまで待ちます。

- 念のため、心配だからといって、必要以上に除去する食物をふやさないようにしましょう。
- 最近では安全な量から食べ始め少量ずつ増量していくことで早く食べられるようになることがわかっています。原因食物でも、症状がでない食べられる範囲までは積極的に食べることが大事です。
- 症状がでた場合にはアレルギーを抑える薬を飲みます。



妊娠・授乳中・離乳食

妊娠中や授乳中の母親の食事制限や離乳食を遅らせるといったことは食物アレルギーの発症を予防しませんので、**控える必要はありません**。むしろ口から体内に食物をとり入れることは食物アレルギーになりにくくなるので、すでに**食物アレルギーを発症していない限り、離乳食を遅らせないように**しましょう。

シートベルト・チャイルドシートを着用しましょう

2000年4月1日施行（道交法第71条の3第4項）
自動車の運転者は、チャイルドシートを使用しない6歳未満の幼児を乗車させて自動車を運転してはならない

なんと
約6倍の死亡重症率

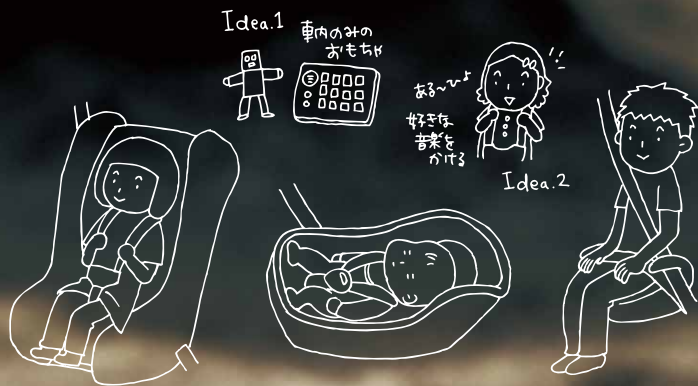
もし、チャイルドシートを正しく着用していなかったら、体重が軽く、体の小さい子どもは、ボールのように飛んでしまいかもしれません。全身を強く打ったり、車外に放出されるなど、生命にかかわる危険性があります。急ブレーキや衝突の衝撃はどのくらいかかるのでしょうか？

時速40kmで衝突したときには、ピルの3階（6m）からの落下と同じ衝撃を受けます。このとき、からだには体重の30倍以上の力がかかり、体重が10kgの子どもでは、300kgの力が一瞬のうちにからだにかかります。

チャイルドシートは、適正に使用しないと効果が十分に発揮しません。チャイルドシートの不適正な使用者の死亡重症率は、適正な使用者の約6倍です！

警視庁チャイルドシート使用有無別交通事故関連統計（平成26年中）より

また、チャイルドシートは助手席ではなく、後部座席に取付けることが大切です。



子どもがチャイルドシートを嫌がる、泣き叫んで困る…そんなとき、好きなおもちゃや音楽などで工夫してみましょう。

チャイルドシートに「乗ったら楽しい」を経験できると、子どもも習慣として受け入れられるでしょう。



予防接種

同時接種って？

スゴムリは…

おもしろいよ！



- ① 予防接種を打てば病気にならないの？
- ② 副反応があっても予防接種は受けた方がいいの？
- ③ 同時接種って安全なの？
- ④ 任意接種は受けた方がいいの？
- ⑤ ワクチンスケジュール
 - ・B型肝炎
 - ・おたふくかぜ
 - ・ロタウイルス感染症
 - ・インフルエンザ

予防接種を打てば病気にならないの？

予防接種すれば…

接種した多くの人が病気に対する**免疫（抗体）**を獲得します。

しかし100%免疫が得られるわけではありません。

免疫を獲得できなかった場合は、

予防接種していてもその病気にかかる可能性があります。

また自然感染に比べて生み出される免疫力は弱いため、

何回かに分けての接種が必要な場合があります。

副反応があっても予防接種は受けた方がいいの？

副反応はほとんど一時的

予防接種には、接種部位が腫れたり、発熱などの副反応がありますが、ほとんど一時的です。

重い副反応が出る可能性もあるが、非常にまれです。

予防接種による副反応より、

治療法のない病気や合併症にかかる方がはるかに多く危険です。

また、予防接種しない人が増えると、

その病気が流行することになります。

予防接種はしっかりと受けましょう。

こんな時は
要相談

強いアレルギー体質や、生まれつき免疫が弱い先天性免疫不全症の場合、小児がん治療などで免疫を抑える薬を使用しているなどの場合は主治医と相談してください。



同時接種って安全なの？

2種類以上のワクチンを1回の通院で接種します。

同時接種が望ましいのはどうして？

1 必要な免疫をできるだけ早くつけられる

2 予防接種スケジュールが簡単に接種忘れ防止になる

3 保護者や本人の通院回数が減る 風邪などがうつるリスクが減る

同時接種によりワクチンの効果が下がったり、副反応が強くなることはありません。日本小児科学会も同時接種を推奨しています。

ワクチンの組み合わせやスケジュールの立て方など、お気軽にかかりつけの小児科にご相談ください。



任意接種は受けた方がいいの？

任意接種は自己負担となりますが、以下の予防接種は**できるだけ接種**してください。将来的に定期接種化が決まっているものもありますが、それまで待たずに**早めに接種**をお勧めします。

任意接種だが重要なワクチン

- ・おたふくかぜ
- ・ロタウイルス
- ・インフルエンザ

予防接種

ワクチンスケジュール

(佐久総合病院・佐久医療センターの場合)



相談はお気軽に!!

記載は目安（推奨期間）であり、その期間を超えても接種できる場合があります。実際の接種スケジュールについては、かかりつけの医療機関でご相談ください。

定期接種	回数	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月～	1歳	1歳3ヶ月 1歳6ヶ月	2歳	3歳	4歳	5歳	9歳
ヒブ	4	1	2	3					4						
肺炎球菌	4	1	2	3					4						
4種混合	4		1	2	3				4						
麻疹・風疹	2				同時接種				1					2	
BCG	1			1											
水ぼうそう	2	同時接種	同時接種	同時接種					1					2	
日本脳炎	4								同時接種			1・2・3		4	
2種混合(DT)	1													1	
B型肝炎	3	1	2					3							
任意接種	回数	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月～	1歳	1歳3ヶ月 1歳6ヶ月	2歳	3歳	4歳	5歳	9歳
ロタウイルス(1価)	2	1	2												
ロタウイルス(5価)	3	1	2	3											
おたふくかぜ	2								1					2	

同時接種

B型肝炎

生後2ヶ月以降から3回接種
ロタ・ヒブ・肺炎球菌との
同時接種がオススメ

2016年10月より
定期接種に
なりました!

- B型肝炎ウイルスによる感染症です。肝炎を引き起こして長く肝臓に住み着き、10～15%が慢性肝炎や肝臓がんなどを引き起こします。
- B型肝炎を持った母から子への感染（母子感染）、父や家族、友人、ウイルスに汚染された血液の輸血や性行為による感染（水平感染）が知られています。
- 肝炎になると疲れやすくなり黄疸が出ます。
- 症状は軽い場合も多いですが、無症状でも肝臓に住み着いた肝炎ウイルスは一生残り、将来の肝硬変や肝臓がんのリスクとなります。
- 一部の肝炎は急激に症状が悪化して致命的になることもあり、劇症肝炎とよばれます。

ワクチンについて

- B型肝炎ワクチンで予防します。
- B型肝炎は知らない間に感染することも多く、WHO（世界保健機関）は世界中の子どもたちがすぐに定期接種すべきワクチンとしています。2016年10月より、日本でも定期接種となりました。
- 日本では母親がB型肝炎キャリアの場合、生後1週間以内に産科施設でB型肝炎予防用の免疫グロブリンを接種します。
- 母親がキャリアでなければ、生後2ヶ月からヒブ、小児肺炎球菌、ロタウイルスワクチンとの同時接種がお勧めです。
- 接種回数は計3回です。

同時接種

おたふくかぜ

1歳以降から
接種可能

- 16～18日の潜伏期の後、**頬が腫れます**（片側のことも）。ときに**発熱**を伴います。症状が出ないことも（不顕性感染）。
- 無菌性髄膜炎（約50人に1人）や難聴（1000人に1人）、脳炎（毎年全国で約30人）を起こすこともあります。

ワクチンについて

- おたふくワクチン接種で重い合併症を抑えられます（予防効果80%）。
- 1歳以降から接種可。なるべく集団保育の前に接種をお勧めします。

同時接種

ロタウイルス感染症

1価ワクチン 生後6週から24週になる前までに2回接種

5価ワクチン 生後6週から32週になる前までに3回接種

- ロタウイルスによる**下痢や嘔吐**を引き起こします。
- 感染力が強く、保育所であっという間に流行します。
- 脱水症など小児は重症化しやすく、**毎年約3万人が入院**します。けいれんや脳炎（毎年約40人）などの合併症もあります。



ワクチンについて

- 経口生ワクチン。口から飲ませるワクチンです。
- 点滴や入院を要する重症ロタ胃腸炎を**約9割予防**。ロタ胃腸炎そのものの**予防効果は約8割**。
- 4種混合・ヒブ・肺炎球菌ワクチンとの接種時期と重なるため、**同時接種**が必要。
- いずれも1回目は15週になる前までの接種が勧められています。

インフルエンザ

生後6ヶ月以降から
接種可能
原則2回接種

- 冬に大流行する呼吸器の感染症で、気管支炎や肺炎、脳炎・脳症を起こす等**重症化しやすい**病気です。
- 約1～4日の潜伏期の後、**高熱・だるさ・のどの痛み・頭痛**などが出ます。腹痛や嘔吐などの症状が出ることもあります。**熱は4～5日**続くことが多いです。
- 日本の小児の脳炎の最大の原因で、毎年200～500人が脳炎になります。脳炎は**発熱して2日以内**に起こりやすく、治療しても死亡や後遺症を遺す場合があります。
- 呼びかけても**ぼんやりしている**、**頻回の嘔吐**、**けいれん**を認める場合は**すぐ受診**してください。

見守り・安静・水分補給

- 異常行動（飛び降りなど）を起こすこともあり、熱が出てから2～3日は家族がそばについて子どもを見守ることが大切です。
- 検査としてはインフルエンザ迅速検査がありますが、診断は診察も含めて総合的に行うため検査は必ずしも必須ではありません。また、**発熱6時間以内**では、**正しい結果がでない**事もあります。
- 自然経過で治ることがほとんどで、**安静・こまめな水分補給**が大切です。
- 抗ウイルス薬（タミフル・リレンザなど）は発熱後48時間以内の服用で1～2日早く熱を下げる効果がありますが、重症化や脳症を予防できるわけではないとも言われています。



ワクチンについて

- インフルエンザにかかりにくくなることで、結果的に肺炎や脳炎などの合併症の予防効果が期待できます。
- 生後6ヶ月以降で接種可。13歳未満は原則2回接種（2～4週の間隔をあける）。
- 流行する型が違うので、毎年接種が必要です。
- 接種後2週目から5ヶ月程度効果があります。10月になったらかかりつけ医で接種を開始しましょう。
- 強い卵アレルギーのある人は注意が必要なので医師に相談してください。

夜泣き

生後6か月以降に、これといった原因もなしに毎晩のように決まって泣き出す現象のことを夜泣きと言います。

原因は十分解明されていませんが、睡眠の発達や変化の時期に一致すると言われていています。夜に急に泣き出す夜泣きは、眠りを妨げられるお父さんやお母さんにとっても大きなストレスとなります。

添い寝の習慣がない国では、夜泣きは放置されているので、特に何もしなくても問題ないとも言われます。しかし添い寝をし、住宅事情の問題もある日本では放っておくことはなかなかできません。授乳、抱っこ、トンソンするなどしてもいいでしょう。一般的には薄着にし、午後遅くの昼寝を避ける、就寝数時間前から照明を落とす、日中に十分遊ばせることなどが推奨されますが、反対のアドバイスもよく聞かれます。また、刺激しないよう抱くだけにする、ドライブに連れ出すなどもよく言われますが、子どもがしてほしそうなおもいを思いつく限り試しても泣き止まないのなら、きつと子ども自身にも

辛い気持ちになることは、それだけ親として子供を大切に思っている証。「私は親として頑張っているんだ」と胸を張ってください。

明確な意図や欲求はないのだと考えられます。単に寝ぼけているのだと割り切り、見守る姿勢でいいと考えます。子どもが泣き止まない時、泣き止ませられないことに親御さんが打ちめされてしまうことがあります。「わざと困らせようとしているんじゃないか」とか「私を嫌っているんじゃないか」と否定的な感情を持ってしまいかもありません。辛い気持ちになることは、それだけ親として子供を大切に思っている証です。夜泣きでしんどいときには、このコラムを思い出し、「そうか、私は親として頑張っているんだ」と胸を張ってくださいね。

災害時、子どもを守るために...



- こどもと防災
[避難メモ・避難バッグチェックリスト]
- アレルギーがある
- 赤ちゃんと防災 [母乳・粉ミルク]
- 発達障がいがある

子どもと防災



非常時の環境を普段の環境に

災害が起きたら…まずは落ち着きましょう。
 災害時でも、こどものケアは基本的には普段と同じ。
 災害時の備えとは「非常時の環境をどれだけ
 普段の環境に近づけられるか」です。
 また、乳幼児や医療が必要なこどもは、
 避難時にご近所の助けが必要です。
 誰に助けに来てもらえるか、あらかじめ決めておきましょう。
 それから、つい子ども優先になってしまうかもしれませんが、
 保護者の皆さん自身の健康管理も忘れないくださいね！

災害時の赤ちゃん
 幼児に多く見られる症状
 ワースト5

- 1 ぜんそく
- 2 風邪・インフルエンザ
- 3 下痢
- 4 皮膚炎、湿疹
- 5 いつもより泣かない、
または異常に泣く

家族のための避難情報メモ

災害用伝言ダイヤル 171

一時避難場所

広域避難場所

避難所

家族の集合場所

頼れるご近所

避難バッグCheck List

大切なことはスマホなどにも保存！

✓	母子健康手帳 健康保険証	予防接種歴や成長の記録、 保険証の大切な情報は スマホなどでバックアップを残す
✓	オムツ	1週間に必要な目安 100枚 欄外 ない時の自作方法
✓	おしりふき	手を拭くなど、多用途に使える。1週間に必要な目安 200枚
✓	授乳用ケープ	落ち着いて母乳をあげるために
✓	ミルクセット	欄外 必要な量の目安
✓	スプーン・紙コップ	紙コップ授乳にも使えます (⇒ P75)
✓	サランラップ	少しでも洗い物を減らすため、お皿に張って使います
✓	ガーゼ	乳幼児のケアにいろいろ便利
✓	抱っこひも	避難の際などに両手を使えるようにするため
✓	非常食・離乳非常食	ひとつはいつも食べているものを
✓	ビタミン剤	災害時はビタミン不足になりやすいため
✓	着替え・靴・防寒具	靴はとにかく必需品！
✓	生理用品・ビデ	避難所で初期に不足しがち。応急手当にも使えます
✓	マスク	避難所での感染予防に
✓	おもちゃ	こどもが普段のペースを取り戻すため必需品
✓	水	ケガの時洗い流しにも

「平成27年度厚労科研（研究代表者：吉田穂波）「赤ちゃん和妈妈を守る防災フート」より一部改変して引用
http://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg_situ/dai3kai.html

P69
 避難バッグの
 中身は？
 1週間のしのご
 には？

P72
 災害時に
 赤ちゃんの母乳や
 ミルクはどうすれば
 いいの？

P76
 自閉症のこども
 がいるけど
 どうすればいいの？

P70
 うちの子
 アレルギーがあるけど
 避難所の生活は
 大丈夫？

おむつがない時は…

1. レジ袋の持ち手と
両脇を切って
開きます

2. 中央にタオルをセット

3. 持ち手をしばって
装着完成！

1週間に必要な目安

- オムツ 100枚
- おしりふき 200枚
- 粉ミルク 900g缶×2
- 飲料水 56ℓ
- カセットコンロ ボンベ7本
- 使い捨て紙コップ(1日8回使用) 60個
- やかん 計量カップ
- ペーパータオル

アレルギーがある

関連 P54
「アレルギー」



「こんな時にわがままを言って…」 「非常時なのに甘えている…」
そんな風に言われた経験がある方もいるかもしれません。
ですが、アレルギーは決して甘えでもわがままでもありません。
子どもを守るためにも、堂々と対策をとってください!



気管支喘息

避難所の入り口
などから遠い位置で
お願いします!

● 発作の引き金になるものを避けましょう

ホコリ、煙、強い臭いなどが発作の引き金になります。
寝具を広げたりたたんだりする時のホコリやがれきからのホコリ、
焚き火、煙草、蚊取り線香などの煙には注意しましょう。



● 発作の予防薬を毎日続けましょう

● 発作時（呼吸困難時）は気管支拡張薬を使いましょう

気管支拡張薬などの緊急時の薬は日頃から用意しておきましょう。



マスクの常備も
お忘れなく…

食物アレルギー

食物アレルギーは
好き嫌いでは
ありません!

● 必ず食物アレルギーがあることを伝える

原因となる食物を誤って食べさせないことが大切です。
食事を配る係の人に必ず食物アレルギーがあることをお伝えしましょう。

● 緊急薬の日頃からの準備と確認を

アレルギー症状が出た場合の緊急薬を日頃から用意しておきましょう。
また、症状が出た時の対応も日頃から主治医に確認しておきましょう。



アレルギーを
書いた紙を
持たせれば
より安心

参照：日本小児アレルギー学会
災害時の子どものアレルギー疾患対応
パンフレット
www.jspaci.jp/modules/gcontents/index.php?content_id=4



アトピー性皮膚炎

シャワーや入浴は
アトピーの方の
優先をお願いします!

● できるだけ清潔を保ちましょう

シャワーや入浴ができない時は、熱すぎない程度のお湯で濡らしたタオルで
全身の汗やホコリを優しく拭いてあげてください。
拭いた後は保湿剤やステロイド剤を塗りましょう。

● いつもより一段階上の対策を

シャワーや入浴ができない状態が続くと、肌の調子が悪くなるので、
普段ステロイドを使っている人はいつもより強めのステロイドを
普段保湿剤のみの人は早めにステロイドを使うことをお勧めします。

● 病状を説明して優先利用を

シャワーや入浴ができる機会があれば、
病状を説明して優先して利用できるかどうか
係の方に尋ねてみましょう。



首から下げるカードホルダーに入るサイズです。
いざという時に役立ててください。

アレルギーがあります

- 気管支ぜんそくがあります
- アトピー性皮膚炎があります
- 食物アレルギーがあります

配慮を
お願いします

NGです

あかちゃん防災



母乳をあげているお母さんへ

❓ 粉ミルクが配られたけど？ → 粉ミルクが必要な赤ちゃんへ

母乳には免疫成分が含まれているので、母乳をあげ続けることで赤ちゃんが病気にかかりにくくなります。ふだんから粉ミルクが必要な赤ちゃんにあげましょう。

❓ 母乳がとまっちゃった?? → 安心・リラックス・触れ合う

大きなストレスがかかると、母乳をギュッと押し出すホルモンがでにくくなって“とまっちゃった”感覚がしますが、母乳は作られ続けています。このホルモンは「安心」「リラックス」「触れ合う」と出やすいです。

授乳スペースを作る

だっこ

大丈夫 1人じゃない

まずは 落ち着いて

背中など マッサージ

ママさんたちでおしゃべり

気持ちを聴いてもらう

こわかった...

避難所にまず授乳スペースを作ってもらってください!



❓ 母乳が足りている?? → 元気度チェック・おしっことうんちの回数

赤ちゃんもふだんと違うなと思うと、いつもより泣いたり、おっぱいから離れなかったりするかもしれません。赤ちゃんの元気はどうか? おしっことうんちの回数はどうか? 尿や便の回数が減っているようなら → 下の母乳育児のコツをやってみてやってみてかわらなければ、医療者や相談窓口にご相談しましょう。

母乳育児のコツ

① 欲しがるときに好きなだけ

周りの声は気にせずに、欲しがるだけあげましょう。おっぱいは栄養だけではなく、赤ちゃんの心の安定剤でもあります。



② 抱き方を見直してみよう

抱き方はいろいろありますがコツは一緒。まず、ママがリラックスできる姿勢に寄りかかったり、寝てみたり...



ママのおなかと赤ちゃんのおなかが「べったり」くっつくように「赤ちゃんを寄せる」赤ちゃんの頭と背中とお尻が「一直線」になり、ひねりがなくラクな姿勢になります。



粉ミルクをあげているお母さんへ

粉ミルクと哺乳瓶の両方とも殺菌が必要です。
災害時には殺菌する道具や薬品が手に入りにくいかもしれません。

- 粉ミルクは70℃以上（沸騰して熱いうちに溶かす）で殺菌できます。
※開封していない液体ミルクは殺菌の必要はありません。
- 調乳した粉ミルク、開封した液体ミルクは2時間以内に飲ませます。
2時間以上経ったものを、大きな子どもや大人が飲むのはかまいません。

70℃以上 2時間以内

紙コップで出来る「カップ授乳」

哺乳瓶を殺菌することがむずかしい状況では、「カップ授乳」ができます。

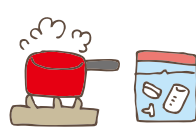
全く洗うことが
できないとき



手洗いが
できるとき



消毒・殺菌が
できるとき



使い捨て
紙コップ

殺菌が熱いので二重で調乳
一重で授乳



でこぼこの少ない
コップ

おちょこ・しょうゆ皿
薬の計量カップ・スプーン
乳首をとった哺乳瓶の瓶



哺乳瓶が
使えます



カップ授乳のコツ

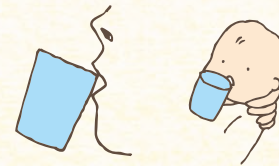
Let's try! ふだんから練習してみよう!

1 赤ちゃんをできるだけ立てて抱っこ

あげる人と赤ちゃんが授乳に集中できる
光や音の少ない環境がベストです。
時間はあらかじめ30分はかかると
思っていると落ち着けます。



2 コップが下唇の上に「かる〜く」触れ、 コップの縁が上唇の外側に触れるように



・こぼしても気にしない
・1回の授乳量は
気にしない



3 コップに唇をつけたままで、 赤ちゃんが自分で飲むようにする (注ぎ込まないように)



注ぎ込まないで
なめさせるようにすると
上手くいくよ!
コース料理のスープを
飲ませる感じで...



1週間に必要な
粉ミルクの目安

- 粉ミルク 900g缶×2
- 飲料水 56ℓ
- カセットコンロ
- ポンベ 7本

- 使い捨て紙コップ(1日8回使用) 60個
- やかん
- 計量カップ
- ペーパータオル

発達障がい・がある


発達障がいを理解するポイント

災害時、大きく変わる環境とルールを理解し、対応して生活していくことは大人にとっても決して楽なことではありません。
 発達障がいをもつこどもは、その状況を受け入れることが大人よりもずっと苦手です。
 ですが、ポイントを理解し、伝え方や接し方をほんの少しかえるだけでストレスを減らすことはできます。
 発達障がいのこどもへの接し方は、全てのこどものストレス軽減につながりますので普段から頭の隅においておくのがオススメです。

自分で決めた
予定どおりに
過ごしたい

予定が変わったら
伝えて理解して
もらえば大丈夫

周りの状況を
理解するのが
とても苦手

空気を读むのは
ちょっと苦手 

絵・写真・文字
を使うと
伝わりやすい

ノートや紙に書き
「見えるように」
すると GOOD!

あいまいな表現
よりも
具体的な表現

あそこ → 玄関
2,3日 → 3日
それ → 赤い箱

決まったことを
理解すれば
確実に行動
できる

理解できたら
ルール通り
行動します

ルールを伝える
と集団の中で
行動しやすい

まずはルールを
具体的に伝えてみて
ください

説明するときのポイント

発達障がいのあるこどもは、災害が起き避難生活をする事になっても、
その状況を理解することが困難な方がいます。
 まずは、落ち着いて状況を説明してあげましょう。



理解できる方法で伝える (文字、絵、写真、会話)



わかっている範囲で、見通しを伝える

あいまいにはぐらかすのではなく、「〇〇日まで、ここで過ごします」など
 予定が延びるときは、分かった時点ではっきりと予定の変更を伝えます。



わかる場所にルールや予定を貼る

会話で伝えていても、ルールや予定は紙などを書いてわかる場所に貼ります。



自分が過ごしていい場所を明確にする

カラーガムテープなどでエリアを決めてもいいです。

持ち物メモ

✓	紙・筆記用具	書いて伝える
✓	マスキングテープ	書いたものを見える場所にはっておく
✓	カラーテープ	過ごしていいエリアを決める (カラーガムテープでも OK)
✓	ワンタッチテント	すぐに周りの視線から逃げる工夫として
✓	小さい黒板	ルールや予定を伝える
✓	お気に入りのもの	安心できるもの
✓	避難カード	避難訓練でも同じ物を使う
✓	サングラス	光が苦手な人
✓	イヤーマフ	音が苦手な人

焦らないために、普段から準備を

災害時にも使えるように、普段から「使い慣れて」おきましょう。



予定表 写真や絵などは、クラウドサービスを利用して保管しておく
と便利です。(Dropbox, Onedrive, GoogleDrive, iCloud など)



自分の色を決めて境界線を明確にする

カラーテープなどで、普段から境界線がわかるように。
ガムテープより、色のついたテープ（青、赤など）がわかりやすいです。



ワンタッチテントに慣れる

避難所では、すぐに仕切りが作れるわけではないので、周りの視線から逃れる
工夫にも使えます。普段から、時々遊びの中で使用して慣れておきましょう。



小さい黒板

予定を伝える時などに便利です。
ホワイトボードやマグネットペンのボードは便利ですが、いざというときに
ペンのインクが切れる、マグネットペンをなくしてしまうと使えなくなって
しまいます。チョークなら、避難所ならどこかにありそうなので。



安心できるお気に入りのもの

ぬいぐるみ、ゲーム、本など 持ち運びができるものを普段から親しんでいると、
場所が変わっても安心できます。



避難することを伝えるカード

避難訓練などで同じカードを使い、なくさないように首に付けるなどの練習を
しておくといいでしょう。
※首に「ひなん」のカードをかけられたら行動できるように。



光が苦手な方は、サングラス



音が苦手な方は、イヤーマフ

ヘッドホンのような防音保護具、大丈夫な人は耳栓でもいいです。

防災

もっと知りたい！ 教えてドクター!!



- ① 喫煙について
- ② 乳幼児期の「基本的信頼感」について
- ③ 赤ちゃんと電子メディアの付き合い方
- ④ どこを受診すればいいの？
- ⑤ 登園停止の目安一覧
- ⑥ 救急車の呼び方
- ⑦ 佐久地域 子育て相談窓口
- ⑧ 子どもの緊急時連絡・相談先

喫煙について

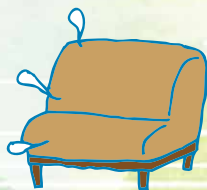
喫煙のリスク

喫煙が体に良くないことは知られてますが、子どもの健康へのリスクを正しく理解していますか？
実は喫煙は、非常に多くの病気に結びついています。
例えば気管支喘息、虫歯、肺がん、白血病などに影響するとも言われています。



受動喫煙

分煙していれば大丈夫なのでしょうか。
よく「喫煙は外でしています」「子どものいないところでしています」というご両親がいらっしゃいますが、それで安全でしょうか。
実は、副流煙は人の服、体内や部屋には長く染み込みます。
長期的に子どもはそうしたもののから二次、三次喫煙を受け、直接喫煙と同じような影響を受けることになります。



副流煙は
服・部屋に長く
染みこみます。



喫煙と突然死症候群

受動喫煙が原因の重い病気の一つは、乳幼児突然死症候群です。
これは、今まで元気だった赤ちゃんが突然亡くなることです。
その大きな原因の一つは親の喫煙と言われています。
妊婦が喫煙していて出産し、出産後も喫煙を続けていると、
赤ちゃんは子宮の中でも、生まれても受動喫煙にさらされることになります。
さらに授乳中に喫煙していれば母乳にも高い濃度のニコチンが含まれ、
乳児の突然死のリスクが高くなります。



喫煙と知能

妊娠中のアルコールが子どもの知能レベルに関わることは有名ですが、
イギリスの研究からは、喫煙も子どもの知能、読む力、書く力、
計算などにも悪い影響を及ぼすことが分かってきました。
しかも少量の喫煙ですら、
子どもの知能レベルを下げる可能性があると言われてます。
幼少期だけでなく、学童期も子どもの知能を下げる可能性がある
喫煙は控えましょう。



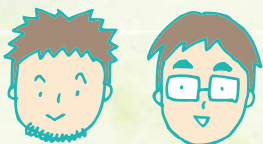
乳幼児期の「基本的信頼感」について

人に対する信頼感、自分に対する信頼感

- 人を信頼する力は、乳幼児期にお母さんやお父さんと赤ちゃんとのやりとりを十分に経験することによって育ちます。
- 親が望むような愛情のかけかたをするのではなく、赤ちゃんが望むままに十分に愛情をかけることが大切です。
- お母さんやお父さんとのやり取りが十分であるほど、赤ちゃんには安心感と信頼感が生まれて、人に対する信頼感の基礎となります。
- またお母さんやお父さんに愛されているという感覚によって、自分に対する信頼感も持つことができるようになります。乳幼児期に、健康な心の基礎「基本的信頼感」を十分に育みましょう。

ご家族や地域の支えが必要です

子育てはお母さん、お父さんを中心に、その他の家族や地域のサポートも受けながら行うものです。心に余裕を持って子育てするためにも、時には周囲の子育て支援サポートを頼ることも有益です。様々な窓口がありますので、遠慮なく活用してください。



抱っこ
暖かき・安らぎ

あやす・
がまう
コミュニケーション
能力の発達

やさしい
語りかけ
外の世界を広げる

赤ちゃん和電子メディア の付き合い方

どんな影響があるの？

電子メディアとはテレビ、スマートフォン、ビデオゲーム、コンピュータ、タブレット端末などのことです。
2～3歳以下の時期は運動、言葉、感情、脳の発達にととも重要です。
そのためには、赤ちゃんが自由に見て、聞いて、感じて、遊び、それに対してお母さんやお父さんなど周りの人が見守り、赤ちゃんが喜べば一緒に喜び、絵本を読んであげ、一緒に遊び、困っていれば助けてあげるなどすぐに応えてあげられる環境が大切です。
電子メディアでは赤ちゃんの行動に対して反応することができません。
また、電子メディアの伝える色、音、動き、立体感などは、お母さん、お父さんなどの声の調子、音の柔らかさ、肌の暖かさ、雰囲気などとは全く違います。
2歳以下の赤ちゃんが電子メディアに接する時間が長いと、言葉の発達に影響が出ると考える専門家もいます。



基本的信頼感(人を信じる心)や親子の絆(愛着)は、 “ふれあい”によって育まれていきます。

- 2～3歳の時期は電子メディアと接する時間をできるだけ少なくして、人と人がふれあえる時間を増やしましょう。
- 子どもだけで、テレビ、ビデオを見ることは避けましょう。
- 赤ちゃんとお父さん、お母さんたちが顔を合わせ、お話をして、あやしたり、笑ったり、感じたり、触ったりすることを大切にしましょう。
- 赤ちゃんが、自分で遊んだり、兄弟と本を読んだり、お友達と遊ぶ時間を大切にしましょう。



どこを受診すればいいの？

「こんなとき、どこを受診すればいいの?!」
受診科が判らなくて困ったというご質問にお答えします！
迷う場合には直接医療機関にお問い合わせください。



だいたい15歳前後が
小児科と内科の受診の
境目になっています。



目の充血 → 充血以外に症状がなければ眼科
何か他にも症状があれば小児科

頭をぶつけた → 傷がある → 脳外科・形成外科
→ 傷がない → 小児科のち脳外科

※佐久地域以外では対応科が異なる場合があります

からだの痛み → 部位によって小児科か整形外科
など異なるので相談を

どこを受診すればいいの？

登園停止の 目安一覧

病名 **インフルエンザ** ワクチンあり

病院の許可 **不要** 発症（発熱）した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで。
該当ページ **P65** ●潜伏期間 1～4日（平均2日） ●改善まで数日～1週間

病名 **おたふくかぜ** ワクチンあり

病院の許可 **必要** 頬の腫れや痛みが始まったあと五日を経過し、
かつ全身状態が良好となり病院の許可を得てから
該当ページ **P64** ●潜伏期間16～18日 ●改善まで3～7日（長くて10日）

病名 **水痘（みずぼうそう）** ワクチンあり

病院の許可 **必要** すべての水疱がかさぶたになり、病院の許可を得てから。
●潜伏期間 14～16日（10日未満のことも）
該当ページ **なし** ●改善まで7日くらい

病名 **溶連菌（ようれんきん）感染症**

病院の許可 **不要** 解熱してから。
●潜伏期間 2～5日
該当ページ **P50** ●改善まで2～3日程度

病名 **手足口病**

病院の許可 **不要** 解熱し、食事がしっかりとれるようになってから。
●潜伏期間 3～6日
該当ページ **P44** ●改善まで数日～1週間程度

病名 **咽頭結膜熱（プール熱）**

病院の許可 **必要** 発熱やのどの痛み、結膜炎などの症状が消失したあと
2日を経過し病院の許可を得てから。
該当ページ **P46** ●潜伏期間 2～14日 ●改善まで3～7日

※咽頭結膜熱や流行性角結膜炎以外のアデノウイルス感染症は登園・登校に際して病院の許可は必要ありません。

病名 **伝染性紅斑（リンゴ病）**

病院の許可 **不要** 頬が赤いのは治ったサインなので、登園登校可。
●潜伏期間 4～14日
該当ページ **なし** ●改善まで数日間

病名 **ヘルパンギーナ**

病院の許可 **不要** 解熱し、食事がしっかりとれるようになってから。
●潜伏期間 3～6日
該当ページ **P44** ●改善まで数日間

病名 **マイコプラズマ感染症**

病院の許可 **不要** 解熱し、咳のピークを過ぎてから。
●潜伏期間 主に2～3週間
該当ページ **なし** ●改善まで幅があり、数日～1週間以上のこともあり

病名 **RSウイルス感染症**

病院の許可 **不要** 解熱し、咳のピークを過ぎてから。
●潜伏期間 2～8日
該当ページ **P42** ●改善まで多くは1週間程度

病名 **ウイルス性胃腸炎**（ロタウイルス腸炎のみ
腸炎含む） ロタウイルス腸炎のみ
ワクチンあり

病院の許可 **不要** 嘔吐がおさまリ、下痢のピークを過ぎ、
水分や食事がしっかりとれるようになってから。
●ノロウイルス ●潜伏期間12～48時間 ●改善まで通常3日以内
●ロタウイルス ●潜伏期間1～3日 ●改善まで多くは2～7日
該当ページ **P12・P64**

※保育施設によっては、独自の基準を設けていることもありますので、園の方針に従ってください

救急車の呼び方

119番



救急車を呼ぶときは、落ち着いて、相手の質問にははっきりと答えましょう。状況によっては、応急処置を指示されることもあるのでメモを用意しておくといいでしょう。

1

119番に電話をかける

119



119の数字も忘れてしまう位慌てることもあります。まずは落ち着いて。メモを用意しているとGood!

2

救急だと答える



最初に「こちら消防庁です。火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので「救急です」と答えます。

3

「子どもが高熱を出して意識がありません」(例)

だれが
いつから
どうしたか

「どうしましたか？」と聞かれるので「誰が」「いつから」「どうしたか」「どんな状態なのか」を説明します。意識や呼吸の有無などについて詳しく聞かれる場合もあります。

4

「〇〇市〇〇 〇番地です。近くにコンビニがあります」(例)



「場所はどこですか？」と聞かれるので、住所や目印になるものを伝えます。目標となる建物や目印など、どのように伝えればよいか、普段考えておきましょう。固定電話や公衆電話だと、かけるだけで住所が判ります。外出先で住所が判らないときは、周りの人に聞か、近くの家やお店からかけるとよいでしょう。

住所

目印

5

「こどもの名前は〇〇です。電話番号は〇〇-〇〇〇〇です」(例)

「こどもの名前と電話番号を教えてください」と言われるのははっきり答えます。自分の携帯電話番号を覚えていない人も多いのでどこかにメモしておきましょう。

名前

電話

サイレンが聞こえたら

サイレンが聞こえたら外に出て誘導します。一人しかいない場合は、誘導せず子どものそばにいてください。また、症状や行った応急手当て、病気にかかっていたら病名、かかりつけの病院や医師の名前などを救急隊員に伝えます。

用意するもの

前もってひとつにまとめておきましょう。

- 健康保険証
- お金
- おくすり手帳
- 母子健康手帳
- 受給者証
- 着替え

- 哺乳瓶・ミルク
- おむつ・お尻拭き
- タオル・手拭き
- ビニル袋

佐久地域 子育て相談窓口

無料アプリから直接電話がかけられます。

AndroidはGoogle Playで iPhoneはApp Storeで

教えてドクター

検索

子育てに関する 情報提供などの総合案内



佐久市	佐久市役所 子育て支援課	0267-62-2111(内線 222)
	佐久市役所 健康づくり推進課	0267-62-3189
	臼田支所 健康づくり推進課	0267-82-3115
	浅科支所 健康づくり推進課	0267-58-2089
	望月支所 健康づくり推進課	0267-53-3111
佐久穂町	佐久穂町教育委員会こども課	0267-86-4940
	佐久穂町役場 健康福祉課 保健師	0267-86-2528
小海町	小海町役場 町民課 保健師	0267-92-2525
	小海町役場 子育て支援課	0267-92-2580
北相木村	北相木村役場 住民福祉課	0267-77-2111
南相木村	南相木村役場 住民課 保健師	0267-78-2121
南牧村	南牧村役場 住民課 保健師	0267-96-2211
川上村	川上村役場 保健福祉課 保健係	0267-97-3600

子育てや家事を 手伝ってほしい



共通	子育てサポーター ひよこママ	0267-67-1120
	佐久シルバー人材センター	0267-62-1786
佐久市	佐久市社会福祉協議会	0267-64-2426
佐久穂町	佐久穂町役場 健康福祉課 保健師	0267-86-2528
	佐久穂町役場 社会福祉協議会	0267-86-4273
	佐久シルバー人材センター 佐久穂町支所 (八千穂福祉センター内)	0267-78-5561
小海町	小海町役場 町民課 保健師	0267-92-2525
	小海町役場 子育て支援課	0267-92-2580
北相木村	北相木村役場 住民福祉課	0267-77-2111
南相木村	南相木村役場 住民課	0267-78-2121
南牧村	南牧村役場 住民課 保健師	0267-96-2211

佐久地域 子育て相談窓口

無料アプリから直接電話がかけられます。

AndroidはGoogle Playで iPhoneはApp Storeで

教えてドクター

検索

子育てが苦しい 虐待が心配



パートナーから 暴力を受けている



共通

佐久児童相談所

0267-67-3437

児童相談所
全国共通ダイヤル

24時間対応

189

長野県児童虐待
DVホットライン

24時間対応

0262-19-2413

NPOながの子どもを虐待から守る会
子育てひといきホットライン
火・木10:00~14:00・土10:00~12:00

0262-68-0008

佐久穂町

佐久穂町役場 健康福祉課 保健師

0267-86-2528

小海町

小海町役場 町民課 保健係

0267-92-2525

北相木村

北相木村役場 住民福祉課

0267-77-2111

南相木村

南相木村役場 住民課 保健師

0267-78-2121

南牧村

南牧村役場 住民課 保健師/住民係

0267-96-2211

川上村

川上村役場 保健福祉課 保健係

0267-97-3600

共通

長野県児童虐待
DVホットライン

24時間対応

0262-19-2413

長野県女性相談センター
月~金8:30~17:15

0262-35-5710

佐久市

佐久市役所 福祉課
地域福祉係 女性相談員

0267-62-2111(内線 213)

佐久穂町

佐久穂町役場 住民税務課 人権政策係

0267-86-2527

小海町

小海町役場 町民課 保健係

0267-92-2525

北相木村

北相木村役場 住民福祉課

0267-77-2111

南相木村

南相木村役場 住民課

0267-78-2121

南牧村

南牧村役場 住民課 保健師

0267-96-2211

川上村

川上村役場 保健福祉課 保健係

0267-97-3600

佐久地域 子育て相談窓口

生活が苦しい



佐久市	佐久市生活就労相談センター 「まいさほ佐久」	0267-78-5255
佐久穂町	佐久穂町役場 健康福祉課 福祉係	0267-86-2528
小海町	小海町役場 町民課 社会福祉係	0267-92-2525
北相木村	北相木村役場 住民福祉課	0267-77-2111
南相木村	南相木村役場 住民課	0267-78-2121
南牧村	南牧村役場 住民福祉係	0267-96-2211
川上村	川上村役場 保健福祉課 福祉係	0267-97-3600

妊娠・出産に 関する相談

子どもの病気・育児 についての相談

共通



母と子のホット助産師ステーション(長野県助産師会)
毎週火・木 10:00~16:00

0263-31-0015

子育て応援隊☆エール(助産師等専門家の支援グループ)

<http://ameblo.jp/saku-kosodateouen/>

まますほ☆さくほ(母乳育児専門家の支援グループ)

<http://kayotnb.wix.com/mamasaposakuho>

NPO法人まんま Facebookページ [Npoまんま-佐久穂]
npo.manma@gmail.com

佐久総合病院佐久医療センター
こどもケア外来 **0267-62-8181**

東御市立助産所とうみ
(産後ショートステイ) **0268-62-0168**

佐久穂町	佐久穂町役場 健康福祉課 保健師	0267-86-2528
小海町	小海町役場 町民課 保健係	0267-92-2525
北相木村	北相木村役場 住民福祉課	0267-77-2111
南相木村	南相木村役場 住民課 保健師	0267-78-2121
南牧村	南牧村役場 住民課 保健師	0267-96-2211
川上村	川上村役場 保健福祉課 保健係	0267-97-3600

無料アプリから直接電話がかけられます。

AndroidはGoogle Playで iPhoneはApp Storeで [教えてドクター](#) [検索](#)

佐久地域 子育て相談窓口

無料アプリから直接電話がかけられます。

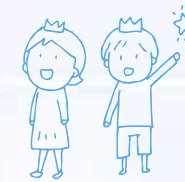
AndroidはGoogle Playで iPhoneはApp Storeで [教えてドクター](#) [検索](#)

医療費の相談



共通	佐久医療センター 医療福祉相談室	0267-62-8181
	佐久総合病院 医療福祉相談室	0267-82-3131
	佐久市立国保浅間総合病院 医療相談係	0267-67-2295
	佐久穂町立千曲病院 連携室	0267-86-2360
	佐久総合病院 小海分院 医療相談員	0267-92-2077
佐久穂町	佐久穂町 健康福祉課 福祉係	0267-86-2528
小海町	小海町役場 町民課 社会福祉係	0267-92-2525
北相木村	北相木村役場 住民福祉課	0267-77-2111
南相木村	南相木村役場 住民課	0267-78-2121
南牧村	南牧村役場 住民課 国保係	0267-96-2211
川上村	川上村 保健福祉課 保健係	0267-97-3600

子どもの発達 についての相談



佐久市	佐久市役所 健康づくり推進課 または各支所	0267-62-3189
南佐久共通	児童発達支援事業 あゆみ園	0267-92-4381
佐久穂町	佐久穂町役場 健康福祉課 保健師	0267-86-2528
小海町	小海町役場 町民課 保健係	0267-92-2525
北相木村	北相木村役場 住民福祉課	0267-77-2111
南相木村	南相木村役場 住民課 保健師	0267-78-2121
南牧村	南牧村役場 住民課 保健師	0267-96-2211
川上村	川上村役場 保健福祉課 保健係	0267-97-3600

佐久地域 子育て相談窓口

つどいの広場



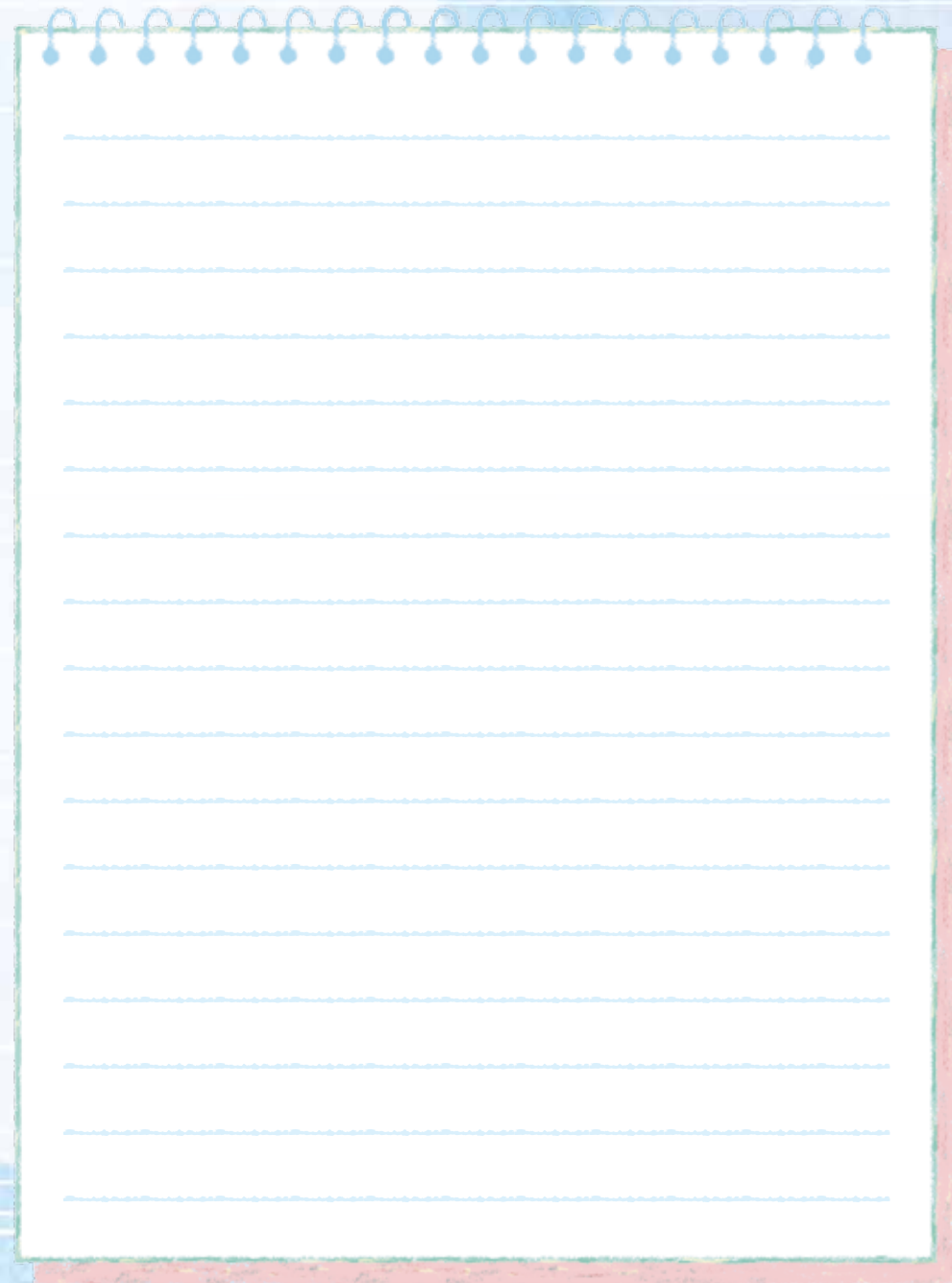
佐久市	サングリモ中込	0267-63-3794
	あさしな保育園	0267-51-5005
	協和保育園	0267-53-2533
	わくわくランドU6 (イオン佐久平2階)	問い合わせ: 佐久市子育て支援課 0267-62-3149
佐久穂町	佐久穂町役場 健康福祉課 保健師	0267-86-2528
	佐久穂町児童館	0267-86-2123
小海町	小海町役場 町民課 保健係	0267-92-2525
	小海町役場 子育て支援課	0267-92-2580
北相木村	北相木村役場 住民福祉課	0267-77-2111
南相木村	南相木村役場 住民課 保健師	0267-78-2121
南牧村	南牧村役場 住民課 保健師	0267-96-2211
川上村	川上村子育て支援センター「きらきら」	0267-97-2143

無料アプリから直接電話がかけられます。

AndroidはGoogle Playで iPhoneはApp Storeで

教えてドクター

検索



子どもの緊急時 連絡・相談先

子どもの体調は急に崩れやすいもの。
また、それは、いつも接している保護者が一緒にいる時とも限りません。
いざと言う時に慌てないように、電話番号をあらかじめ携帯電話に登録したり
必要な持ち物をまとめておいたりするのがオススメです。

かかりつけの
医療機関
メモ

病院名

電話番号

定休日
診療時間 等

病院名

電話番号

定休日
診療時間 等

持って
行くもの
メモ

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> お金 | <input type="checkbox"/> 母子手帳 |
| <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> おむつ |
| <input type="checkbox"/> 福祉医療費受給者証 | <input type="checkbox"/> ビニル袋 |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> |

受診
すべきか
迷ったら

小児救急電話相談 #8000

長野県:毎日19:00-23:00

お子さんの夜間のケガや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、
医療機関を受診すべきかどうか判断が難しい時に、
応急対処の方法や受診の要否等について小児科医の支援体制のもと
乳幼児・小児の医療相談に経験豊富な看護師等が相談に応じます。

平日夜間
なら

佐久地域平日夜間急病診療センター

浅間総合病院内に
併設

0267-67-2295

平日19:00-21:30



休日なら

佐久地域休日小児科急病診療センター

浅間総合病院内に
併設

0267-67-2295

休日9:00-12:00



休日に
受診する
とき

佐久医師会休日当番医

<http://www.saku-ishikai.or.jp>

佐久医師会のホームページや、休日の朝刊に掲載されています。
そちらでご確認ください。



症状を
調べたい
ときは

『こどもの救急』ホームページ

<http://kodomo-qq.jp>

症状別チェックによる対処法が掲載されています。



※上記の時間帯以外の場合は、近隣の医療機関へご相談ください。

教えて！

こどもの病気とおうちケア

ドクター

教えて！ドクター こどもの病気とおうちケア



制作 佐久総合病院佐久医療センター 小児科

デザイン 江村康子

発行日 平成28年10月1日

発行 一般社団法人 佐久医師会 ☎0267-62-0442

教えて！ドクター 無料アプリ

AndroidはGoogle Playで
iPhoneはApp Storeで

教えてドクター

検索

