

教えて！ドクター！こどもの病気とおうちケア



# 教えて！

こどもの病気とおうちケア

# ドクター



佐久医師会

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

# この本のつぎの方

## □ 基本のつぎの方

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を点線で切ると、  
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ように、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

→ P136 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

おうちでできるケアの  
方法やコツを書いて  
います

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**、子育てに役立てていただくことを目標にしています。

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 月初版

平成 30 年 1 月改訂

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 | 20 鼻出血      | 34 異物誤飲                    |
| 6 発熱          | 22 じんましん・湿疹 | 40 けが                      |
| 8 けいれん        | 24 便秘       | 42 虫刺され                    |
| 12 咳・呼吸が苦しい   | 26 頭をぶつけた   | 46 アレルギー疾患                 |
| 14 嘔吐・下痢      | 28 やけど      | 53 シートベルト・チャイルドシートを着用しましょう |

#### 54 乳幼児で注意する食べ物とその予防について

### 56 よくある質問

64 1ヶ月までによくある質問



### 65 小児特有の病気について 病名から

- |                             |                   |                 |
|-----------------------------|-------------------|-----------------|
| 66 急性中耳炎                    | 76 アデノウイルス感染症     | 86 川崎病          |
| 68 突発性発疹                    | 78 胆道閉鎖症          | 88 おたふくかぜ       |
| 70 腸重積                      | 80 溶連菌(ようれんきん)感染症 | 90 インフルエンザ      |
| 72 RSウイルス感染症                | 82 マイコプラズマ感染症     | 92 ロタウイルス性胃腸炎   |
| 74 夏かぜ症候群<br>(手足口病、ヘルパンギーナ) | 84 クループ症候群        | 94 子どもは静かに溺れます! |

### 95 予防接種

- 96 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?  
 97 同時接種って安全なの? / 任意接種は受けた方がいいの?  
 98 よくある質問 100 ワクチンスケジュール

### 101 くすりの話

- 102 抗生物質について 104 薬の飲ませ方 108 赤ちゃんが泣き止まない  
 103 市販薬について 105 授乳中の内服は?

### 109 災害時子どもを守るために...

- 110 子どもと防災[避難情報メモ・避難バッグチェックリスト] 114 赤ちゃんとの防災[母乳・粉ミルク]  
 112 アレルギーがある 118 発達障がいがある

### 121 子育てのヒント まほうの子育て

### 127 も、と矢張り!! 教えてドクター!!

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 128 喫煙について             | 136 救急車の呼び方            |
| 130 乳幼児期の「基本的信頼感」について  | 138 佐久地域 子育て相談窓口       |
| 132 赤ちゃんとの電子メディアの付き合い方 | 149 教えて!ドクター無料アプリの活用方法 |
| 134 登園停止の目安一覧          | 150 子どもの緊急時連絡・相談先      |

# 症状とおうちケア



- 元気がない・機嫌が悪い
- 発熱
- けいれん
- 咳・呼吸が苦しい
- 嘔吐・下痢
- 鼻出血
- じんましん・湿疹
- 便秘
- 頭をぶつけた
- やけど
- 異物誤飲
- けが
- 虫刺され
- アレルギー疾患

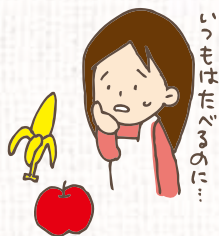
# 元気がない 機嫌が悪い

# 元気がない・機嫌が悪い

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・ゼイゼイするなど)

### 基本の観察ポイント



出典: blog.ap.teacup.com

## 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、顔色が悪い、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、「子どもの緊急時連絡・相談先」(P150)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。

## すべての年齢で 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  
(P70 腸重積を参照)
- 他の症状が出てきて、その程度が激しい  
(例: お腹が痛い、頭が痛いなど)



## 診療時間内 に受診

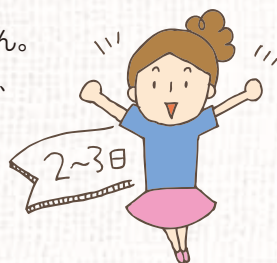
年長児で、何となく元気はないが目線がしっかり合い呼びかけに対する反応もはっきりしている場合には、しばらく様子をよく観察してみましょう。

- 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出てきた

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

- 子どもでは一般的に **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たたかっています。  
そのため**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。
- 子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などの症状を伴います。



## 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ヶ月未満では原則解熱剤は使いません。

## すぐに受診

- 3ヶ月未満児で **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

- 1 熱をこまめに測りましょう（一般的に朝低く夜高い）。
- 2 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。
- 3 元気があれば、ぬるめのお湯で短時間の入浴は可能です。
- 4 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
- 5 熱の出はじめは、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からだがびくびくしたり突っ張ったりすることで、熱性けいれん、胃腸炎に伴うけいれん、髄膜炎、脳炎・脳症、てんかんなどがあります。

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く、嘔吐を伴うこともあります。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、けいれん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。



## 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、観察ポイントを注意深く見て、できればメモに残してください。



スマホなどで動画をとると受診時役立ちます。

ほとんどは数分で止まります

## 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 **違う**
- 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してください。

## 5分以上続く場合は すぐに救急車を呼びましょう



### 観察ポイント

- 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？**



### おうちケアのポイント

Point

### 寝かせて観察

平で安全な場所に寝かせ吐いたものが喉に詰まらないように顔を横に向け、よく観察します。(上記のポイントを参照)



吐いたものが詰まらないよう横にする

### やってはいけないこと

- 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(誤嚥の可能性あります)



## けいれんの種類

基本的に熱性けいれんの多くは単純性といって、短時間で収まる、24時間以内に繰り返さない、けいれん後の意識回復がよい、左右対称のけいれんなどの要素のもので、これであれば心配ありません。しかしそれに当てはまらない複雑型（左右非対称、繰り返すなど）もあります。複雑型はてんかんや脳炎が隠れていることもあるので、詳しく病院で精査する必要があります。また、激しく泣いた後に起こる「憤怒けいれん」では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います。強く泣いただけですので焦る必要はありませんが、てんかん発作との区別が難しいこともありますので、小児科にご相談ください。

## 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す。けいれんのように全身が震えますが、意識はあり視線が合ったり受け答えできる点がけいれんとは異なります。悪寒があるとき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叩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叩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。

「けいれんではじめて救急車を呼んだ」という方もいます…

### memo

救急車を待つ間に用意すると便利なもの

- |                                    |                               |                                   |
|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 健康保険証     | <input type="checkbox"/> 着替え  | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶・ミルク  |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳    | <input type="checkbox"/> お金   | <input type="checkbox"/> おむつ・お尻拭き |
| <input type="checkbox"/> 福祉医療費受給者証 | <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> タオル・手拭き  |
| <input type="checkbox"/> おくすり手帳    |                               | <input type="checkbox"/> ビニール袋    |



## よくある質問



Q けいれんを起こした場合、予防接種を受けるのに3ヶ月以上期間を置かないといけませんか？



A

最後のけいれん発作から2～3ヶ月空け、主治医の許可があれば接種が可能となります。けいれん後間もない時期に予防接種を受けると接種後にけいれんを起こした場合予防接種が原因か、元のけいれんの再発か判断が難しいためです。ただし主治医の判断で短縮可能な場合もありますので、小児科にご相談ください。



おれた予防接種のスケジュールもご相談ください。



Q 熱性けいれんを起こしたことがあります。発熱時にけいれん予防の薬を使った方がよいのでしょうか？



A

熱性けいれんを1回起こしたことがある場合、その後、別の機会に発熱した際に2回目のけいれんを起こすのは約3割です。これまでに何度かけいれんを起こしたことがあっても、けいれんの時間が短い、24時間以内に繰り返さないなどの経過で「単純型熱性けいれん」と診断されていれば、発熱時のけいれん予防は原則不要です。ただしご家族が不安な場合は使うこともありますので、小児科で相談してください。けいれん予防薬を使用すると副作用でふらつきやぼーっとすることがあるので注意が必要です。

## 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

1 お部屋を適度に加湿する



2 鼻水が多いときは吸引も効果的

3 水分は少量ずつこまめにとる

### 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

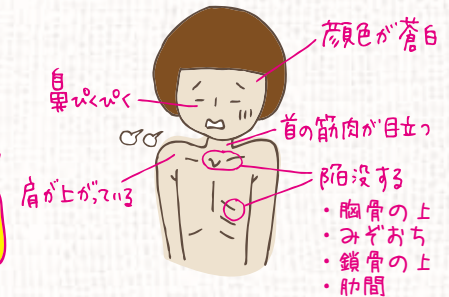
## 咳や呼吸苦時のチェックポイント

- 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



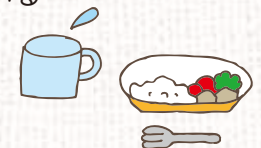
## すぐに受診

- 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**がぴくぴくしている（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、**ウイルス性胃腸炎**の可能性が高いです。突然の嘔吐症状からはじまり、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、自分の免疫で治すため治療は対症療法が中心です。



## ウイルス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**が小児期で主なウイルスとなります。ロタウイルスは嘔吐症状が強く、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。

## ウイルス性胃腸炎とは

嘔吐や発熱ではじまります。嘔吐は1～3日続き、遅れて下痢が3～7日ほど続きます。原因の多くはウイルスで、ウイルス性胃腸炎といいます。原因としてはノロウイルスやロタウイルスが多いです。



## 治療は？

脱水の程度が軽く、合併症がなければORSなどの経口補水液などで治療します。嘔吐が落ち着き、食べられるようになれば食事を開始します。病院では下痢の期間を短縮させるため整腸剤を処方することが多いです。吐き気止めも時に処方しますが、副作用があるため注意して使用します。下痢止めは小児では腸閉そくの原因となりうるため使いません。



## ロタウイルス性胃腸炎

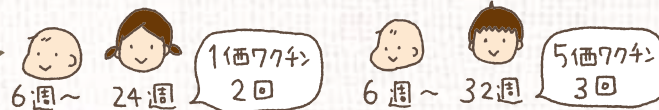
ロタは予防接種あり!!



11月頃から増加し、3～5月に特に流行します。抗ウイルス薬など特別な治療法はありませんが、**有効なワクチン**があります。日本では2011年末からワクチンが開始され、入院患者の数が大きく減ってきています。非常に有効なワクチンですが、接種時期によって腸重積のリスクの可能性が指摘されているため、接種時期が決められています。



詳しくは「ロタウイルス感染症」(P92)をご覧ください



症状	嘔吐・下痢 (白っぽい便)	潜伏期間	1～3日	治るまで	約1週間
----	---------------	------	------	------	------

## ノロウイルス性胃腸炎



11月～3月にかけて流行します。重症になる患者の割合はロタウイルスより少ないですが、**頻度は最も多い胃腸炎**です。また乾燥した吐物から空中に舞ったウイルスを吸い込んで感染することもあります。熱は出ないか、出ても軽い場合が多いです。**症状がなくなった後も3～7日**くらい、長い場合は1ヶ月ほど便にウイルスが排出されます。感染しても免疫ができないので、**何度もかかる可能性**があります。抗ウイルス薬やワクチンはありません。

症状	嘔吐・下痢	潜伏期間	1～3日	治るまで	約1週間
----	-------	------	------	------	------

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
- 水の様な下痢が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



こたつでねがせておくのは脱水症状をまねきまず...



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。



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素酸ナトリウム(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

ウイルスを広げてしまうので霧吹きはNG...



おうちケアのポイント

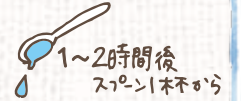
Point

ゆっくり経口補水療法



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。水分補給はゆっくりと。

1 嘔吐後は1~2時間お腹を休めて最初はスプーン1杯分から水分摂取を



2 それでも吐かなければ、少しずつ量を増やして

- OS-1、アクアライトORS 理想的(市販)
- りんごジュース、お味噌汁 嫌がる場合
- 母乳 量制限なしでOK
- ミルク 少なめ・いつもの濃さでOK

おすすめの水分



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。

よくある質問



Q 下痢が続いていても登園は可能ですか?

A

胃腸炎の下痢は1~2週間ほど続くことがあります。ピークを超えていれば登園可能ですが、下痢が続く間の便の処置は、使い捨て手袋をつけ直接手に触れないようにし、また手洗いをこまめに行ってください。



家でひるげないために

- 手洗いをしっかりとする
- タオルを共有しない
- トイレはふたをしめて流す



消毒は次亜塩素酸ナトリウムやアイロンで

次亜塩素酸ナトリウムの作り方

- 1 ハイターなどの塩素系漂白剤を500mlのペットボトルキャップ2杯分(10ml)入れる。
- 2 同じペットボトルに水を入れて薄める。
- 3 誤飲しないよう必ずラベルをつける。
- 4 作ったら最後まで使い切る。



消毒の仕方

布やキッチンペーパーに含ませて、特に水道・ドアノブ・トイレ・洗面台を拭き取ります。10分くらいで拭き取りをしないと金属部分がいたむので注意！霧吹きはNGです。換気も忘れずに。



アイロンも有効です

じゅうたんの上に吐いてしまったときなどはアイロンでもOK！85度以上で1分間以上を目安に加熱してください。次亜塩素酸ナトリウムが使えない場合はアイロンで消毒しましょう。



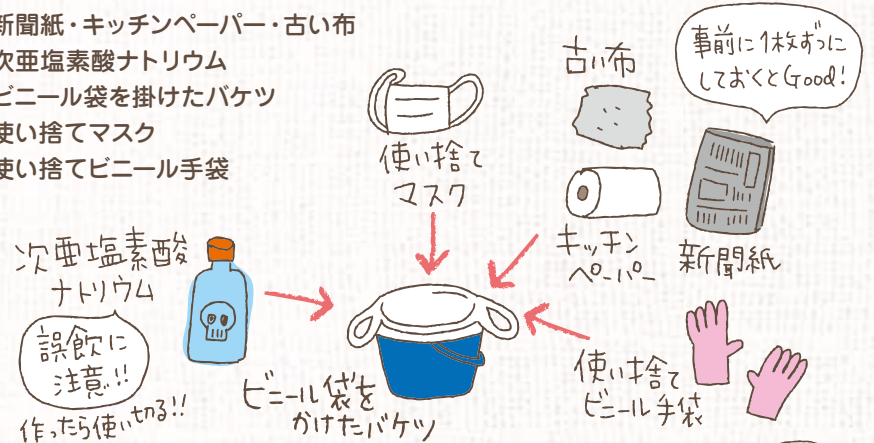
嘔吐・下痢の処理は

用意があると便利なゲージセット

バケツに全部入れておくといざという時に便利です。誤飲をしないよう、子どもの手の届かない所に保管してください。



- 新聞紙・キッチンペーパー・古い布
- 次亜塩素酸ナトリウム
- ビニール袋を掛けたバケツ
- 使い捨てマスク
- 使い捨てビニール手袋



1 マスクと手袋を装着。



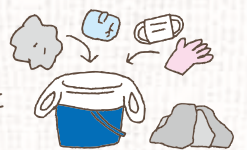
2 キッチンペーパー・古い布・新聞紙を吐物より広めに掛ける。



3 次亜塩素酸ナトリウムを上から掛けて吐物を拭き取る。



4 処理した吐物や下痢のオムツは拭き取ったものごとバケツに入れる。



5 全部袋に入れて、ぎゅっとしばって封印完了。処理後は必ず手を洗う。



洗濯機の洗浄も50~80倍に薄めた塩素系漂白剤でフルコース洗いを1回。



## 鼻出血について

鼻出血は、自分で鼻をいじったときや鼻をかんだときに起きやすいですが、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、繰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いわれます。



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押さえる
- × 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とき
- 顔面の外傷で鼻血が止まらないとき

## 診療時間内に受診

- 鼻血が頻回に出るがすぐ止まるとき

こんなときは詳しい検査

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ときは、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押さえて止める**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込まないで、外に出すようにします。



顔を上向きにすると、血がのどに流れて咳こんだり、飲み込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、**仰向けにはならない**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。脱脂綿などがいないときは、**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・湿疹

## じんましん

- 一時的に出現するかゆみのある赤くて膨らんだ発疹です。
- 丸や、楕円形、地図状に膨らみます。
- およそ数十分から数時間で消失します。
- 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**など色々です。



出典：http://www.e-skin.net/

### おうちケアのポイント

一部分でかゆみが弱ければそのまま様子をみているうちに自然に引いていきます。  
かゆみを抑える方法として**冷やすのが効果的**です。

### 病院での治療

かゆみが強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。ステロイドの外用剤は症状抑制にあまり効果はなく推奨していません。

## 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。
- 治療としてまずは**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/



## アトピー性皮膚炎

- **アレルギー**で起こる湿疹です。
- 2ヶ月以上持続するかゆみのある慢性的な湿疹です。
- **ダニやホコリ、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く、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、か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かゆみ止めの内服も行います。



こんな場合は、救急車を呼んでください。

119番

- 咳や呼吸が苦しそう
- ぐったりしている



### すぐに受診

- 冷やしてもかゆみが強くとても家では我慢できない
- 全身に広がるじんましん



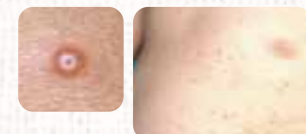
スマホなどで撮ると受診時Good!

### 診療時間内に受診

- 発疹が一部分でかゆみが弱い（冷やしてかゆみが弱くなる）
- 症状が続く

## 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年程度で自然にとれ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

## 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があります。
- 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**急速に広まって**いきます。
- 治療は抗生剤を飲んだり、お薬を塗ります。



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いく水分が多く、  
 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。

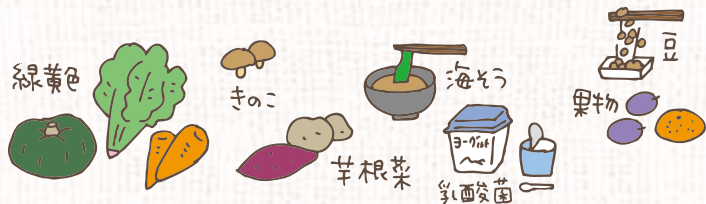


お水

### 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たくさんとるよう心がけましょう。  
 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

### おなかを優しくマッサージ

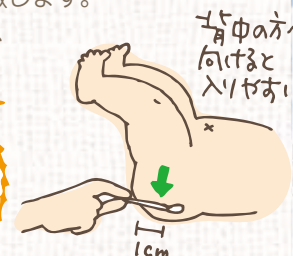
子どもを仰向けに寝かせ、おへそを中心に  
 手のひら全体で時計回りに「の」の字を  
 書くよう優しくさすります。  
 刺激になって腸の動きが活発になります。



### 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よくして、  
**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  
 入ります。



# 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、頭部打撲の予防につながります。

ハイハイやつかまり立ち  
一人歩きをはじめたら

階段には  
ガードをするなどしましょう。

自動車に乗るときは

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しましょう。  
眠っているのかわからなければ、起こして意識の確認してください。
- 受傷後は、長時間の外出は避け、自宅で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ぼーっとしている
- 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

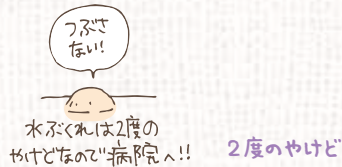
診療時間内  
に受診

- 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起こる障害のことです。

- 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

- 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。

やけどのとき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

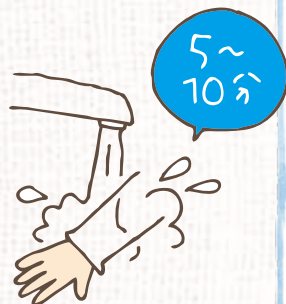
Point

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。

※ 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が必要です

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、水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は、身体を冷やすことで低体温になりやすいので、冷却中は意識の変化などに注意する。



- 全身やけどの場合、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。

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、摩擦を避ける。やけど当日の入浴は控える。



- 冷やしても我慢できないくらい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る。

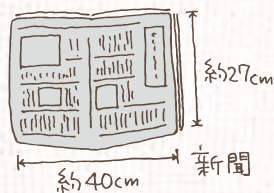
おいさまにあてて  
かわがす等NG!!

# 子どものやけどを予防しよう!

手の届く範囲を確認し、やけどの危険のある物は子どもの手の届かない場所に置きましょう。



巻き戻しスケールのない時は  
身近なもので測ろう!!



ほかにもこんな危険があります!

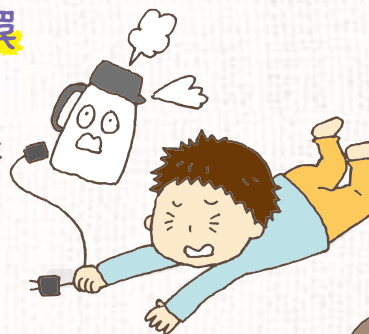
## テーブルクロスのおぼえ

テーブルクロスを引っ張って倒れることがあります。



## コードのおぼえ

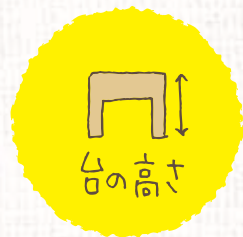
引っ張ったりつまづいたり上手く抜けなくて倒れることがあります。



### やけどの原因で多いもの (2013 東京都)

- 1位 食べ物&飲み物
- 2位 コンロや魚焼きグリル
- 3位 カセットコンロやホットプレート
- 4位 炊飯器

例 1歳児 90cm → 台の高さが50cmの場合、台の手前から40cmの所まで手が届きます。



+

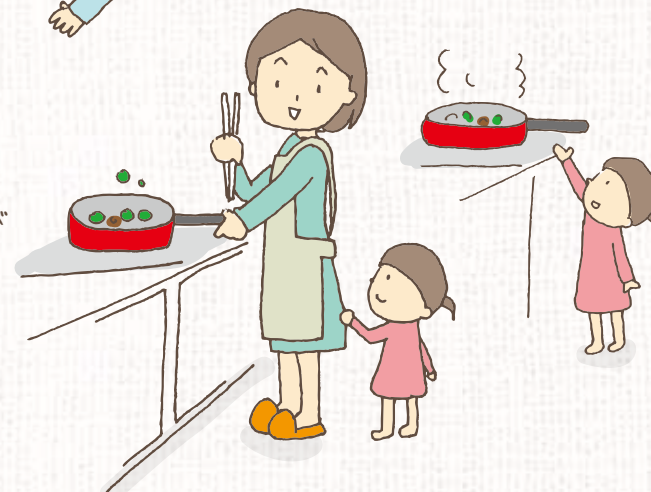


=



## 取っ手のおぼえ

持ち手が外に出ているとお手伝いしようとした子どもがひっくり返すことがあります。  
取っ手は中に入れよう!



## 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はじまったり、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もあります。



- 食道異物の場合、通過障害があると  
流涎（りゅうぜん：唾を飲み込めずよだれが出ている状態）、  
嚥下痛（えんげつう：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もあります。



- 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、腹痛などの症状が出ることもあるため、異物の特定が重要になります。

- 体内で吸収される異物誤飲では、  
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。

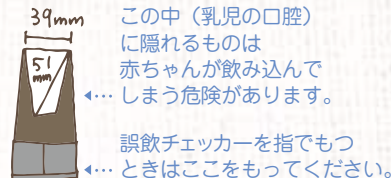


- 異物誤飲の可能性があり、  
顔色が蒼白い、ぐったりしている、けいれん、意識がない  
などの症状がある場合には、異物誤飲を疑って対応しましょう。

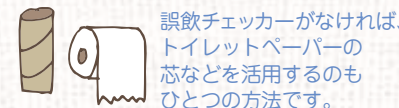


## 誤飲は防げます！

- 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(1 m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。



## 誤飲チェッカー



## 誤嚥しやすい食べ物

3歳以下では奥歯が生え揃っておらず、上手く噛み砕けないことがあります。窒息や誤嚥を招きやすいため、3歳以下は食べさせない、もしくは小さく砕いて与えるようにしましょう。



## 丸くつるつるした食品

- ピーナッツ
- 枝豆
- キャンディー など

## 噛み砕きにくい食べ物

- グミ
- ごんにゃくゼリー
- 餅
- 団子 など

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

119  
番



または

- 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



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
- 喘鳴ぜんめい（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。

Point  
おうちケアの  
ポイント

誤飲した物で対応が違ふ

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

子どもを大人の太ももの上でうつぶせに乗せて、  
片方の手で顔を支え、  
頭を胸よりやや低い状態にします。  
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。



誤飲  
ランキング

1位  
くすり

2位  
タバコ  
（灰皿にたまって  
いる液も含む）

3位  
プラスチック  
おもちゃ

ゼリー状洗濯洗剤、  
トイレ洗浄剤の  
誤飲も多い



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

ここ数年で「家族の薬」の割合が増え、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ヶ月、次いで12～17ヶ月、18～23ヶ月と続く。  
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にしましょう。

飲んだもの	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 しょうゆ	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



必ず飲み込んだもの、あるいは  
飲み込んだものと同じものを  
病院へ持参しましょう。

症状がなくても  
急いで病院へ

飲んだもの	家庭で	処置
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	吐かせてから 実物の薬とおくすり手帳を持参し、 急いで病院を受診しましょう。 	吐かせる
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するため 何も飲ませない。 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、 腸閉塞をひき起こし持続する嘔吐・ 腹部膨満・腹痛などの症状が出ます。 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。 	何も飲ませない
電池 ボタン電池 	胃から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るので、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。	吐かせない
磁石 強力な磁石を複数個 	症状がなくても 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110番 (9時~21時対応) **029-852-9999**

タバコ誤飲事故専用電話  
(365日24時間・自動音声での対応) **072-726-9922**

## けがをしたときの対処法

けがをしたときも、あわてずに対処しましょう。  
以前とは対処法も変わってきています。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ところを圧迫する
- 出血しているところ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

以前は傷から出る浸出液はガーゼで拭き取り乾燥させていましたが、今は傷はなるべく乾かさず適度に湿ったままの方が治りがよいとされています。

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、残った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 清潔なガーゼなどで傷を直接押す(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傷被覆材・絆創膏で覆う



創傷被覆材や透明フィルム、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)。

# 虫刺され



## 小さい子どもほど強い反応がでる

虫刺されは2~6歳の子どもの多く、蚊、ハチ、ダニ、ブヨ、ムカデなどが多いです。子どもの虫刺されは、大人より症状がひどく、長引きやすいのが特徴です。蚊に刺されることを繰り返すと次第に免疫ができて体が慣れるため、小さい子どもほど強い反応が出ます。一方で、ハチやムカデは刺されているうちに抗体ができて、次に刺されたときにアナフィラキシーを起こすことがあります。

### おうちケアのポイント

### Point かゆみを抑える

ムカデのときは無理にとらずに受診しよう!!

- 1 石鹸などでよく洗って流水で流す  
 虫の針が残っている場合あり!
- 2 患部を氷のうなどでしっかり冷やす。  
 かゆみが軽くなる!
- 3 かゆみ止めの軟膏を塗る  
 抗ヒスタミン薬やステロイド入りの軟膏

- 4 かゆみが強い場合には抗ヒスタミン薬の飲み薬が効くことも。  
 かゆみ止め...
- 5 じんましん、息苦しい、めまい、嘔吐など全身症状を伴う場合には急いで病院で受診!  
 イタイ...

皮膚科 か 小児科 へ!



# 虫刺され



## 虫よけ

主成分: デイート 6ヶ月未満 X

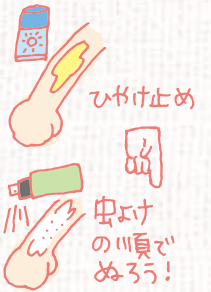
- 年齢制限あり
- 30%濃度のもは6~8時間有効
- 6ヶ月未満の乳児は使用不可
- 6ヶ月~2歳未満は、1日1回
- 2歳~12歳未満は、1日1~3回

主成分: イカリジン

- 年齢制限なし
- 塗る回数に制限なし
- イカリジン15%濃度のもは6~8時間有効



成分表示を見て確認



薬や日焼け止めを塗っている場合、その上に虫よけを塗ろう。

## 清潔に

### 汗をふく

汗は虫刺されの部位を悪化させます。汗はこまめに拭き取り、シャワーを浴びましょう。



### つめを切る

虫刺されはかき壊すと悪くなり、とびひの原因にもなるので子どもの爪の手入れも念入り!



## 服装

ハチの巣に近づかない

薄手の長そでシャツ、靴下などを着用して手足を露出しない

野山に入るときはシャツの裾はズボンに入れズボンの裾に靴下をかぶせる

白っぽい服

花模様のある服や黒い服を避ける

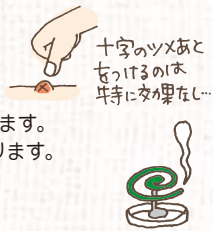
ハチを追い払う行動(殺虫剤やスプレー)は興奮させるのでしない

むやみにヤブに入らない

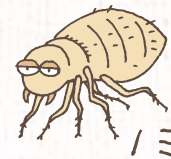
白っぽい長そでの中にスリッパを入れる



小さい子どもの場合、刺されてすぐより1~2日後に大きく腫れます。特に1~3歳は大人より強く腫れ、5~7日ほど続きます。その間にかき壊してとびひの原因になることもあります。アトピーの子どもは特に症状が強くなります。



改善まで 約5~7日 予防 ▶虫よけを使う ▶蚊取り線香(喘息がある人は煙に注意)



太ももから下を刺されることが多いが、子どもはひざ上も刺されることがあります。数mmの小さな発疹がたくさんでき、かゆみと赤みが強く、水ぶくれになることも。2~3日でよくなり、1週間もすれば発疹は消えます。



改善まで 約3~7日 予防 ▶ペットのノミの駆除(駆除シャンプーなど) ▶ネコとの濃厚接触は避ける

蚊アレルギー(蚊刺過敏症)



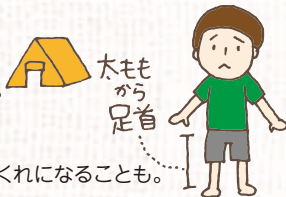
蚊に刺されたときに38°C以上の熱や、リンパ節の腫れ、刺された場所に潰瘍ができた場合には病院で詳しく検査を。

蚊を媒介にする感染症

ヒトスジシマカによるデング熱やコガタカイエカによる日本脳炎などがあります。



山林の草むらなどに生息し、林間学校やアウトドアなどで刺されます。太ももから足首を刺されることが多いです。都会の大人も体がフヨに慣れていない場合が多く、症状は強く出ます。刺された直後は刺し口が出血します。水ぶくれになることも。



寝ている間に布団の奥から出てきて、特に子どもの柔らかい皮膚を刺します。かゆみは1週間くらい続きます。

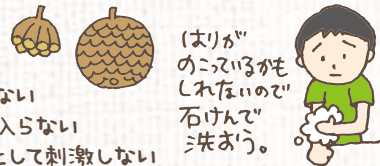
特に注意! 6~9月

改善まで 約7日 予防 ▶天気の良い日に布団を干す ▶部屋の換気 ▶こまめに掃除機



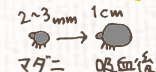
刺された直後から数時間以内に赤みや腫れ、痛みが出ます。数日でよくなります。

改善まで 数日 予防 ▶ハチの巣に近づかない ▶不必要に藪の中に入らない ▶ハチを追い払おうとして刺激しない ▶白っぽい服を着て、花模様や黒い服を避ける



ともに野山に生息するダニの一種。鹿や猪などが出る山や民家の裏山、畑、あぜ道に生息しています。命にも関わる重い病気を引き起こすことがあり、注意が必要。数週間は体調の変化に注意しましょう。ツツガムシは非常に小さく、刺されてもわかりません。野山に出かけて1~2週間以内に高熱、全身の発疹が出た場合には病院へ(刺し口があると診断がつきやすいですがわかりにくいこともあります)。

春~初夏・秋



改善まで 数週間は注意

予防 ▶むやみに藪の中に入らない ▶野山に入るときは肌の露出を少なく ▶マダニがわかりやすいよう白っぽい服装 ▶現場と入浴時にダニチェック ▶虫よけを使う(ただしツツガムシにはデオートのみ効果あり)



アナフィラキシーに注意!

以前ハチに刺されたことのある人が再度同種のハチに刺されるとショックを起こすことがあり、アナフィラキシーといえます。初めて刺されたときに起こることもあり、刺されて30分以内に起こることが多いです。刺されたあとで吐き気、めまい、じんましん、息苦しいなど症状がある場合は、座って休むのではなく、周囲の人に相談してすぐに病院に行ってください。1回アナフィラキシーを起こしたり、刺された部分の反応が異常に強い場合は、次に刺されたときにアナフィラキシーを起こすリスクが高いです。これらの場合はエピネフリン自己注射用キット(エピペン)を処方してもらう必要があります。スズメバチは集団で攻撃してくるので、一度にたくさんの場所を刺されると誰でもアナフィラキシーショックを起こすことがあります。





### アレルギー疾患について

新生児期から乳児期にかけて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起こしているため、食べ物やダニ、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、アレルギー性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。
- 咳が出て、ゼイゼイします。
- ホコリやダニ、猫や犬のフケ、カビ、花粉などが原因となる発作（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、運動したとき、冷たい風にあたったとき、アイスなど冷たいものを食べたとき、煙を吸ったときに咳が目立つようなら喘息が疑われます。
- 風邪をひいたとき、季節の変わり目、台風などの気圧の変化で発作が出やすくなります。



#### 発作時の治療

- 発作を起こしたときは気管支を広げるお薬を吸ったり、飲んだりします。
- 発作がひどいとき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、アレルギー反応を抑えるお薬を飲み、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。

### すぐに受診

ゼイゼイしているに加え

- 咳で眠れない
- 胸がぺこぺこしている
- 呼吸が早い
- 不機嫌といった症状がある

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。

119番



### 食物アレルギー

#### 特徴

- 食べ物を食べてから2時間以内に、じんましんが出ます（だいたい30分以内に出ることが多いです）。
- 顔が腫れたり、咳や嘔吐もみられることがあります。



#### ひどい場合

- じんましんだけでなく繰り返し咳が出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歳ぐらいまでに半分が、小学校にあがるまでにほとんどの子が自然に治ります。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。

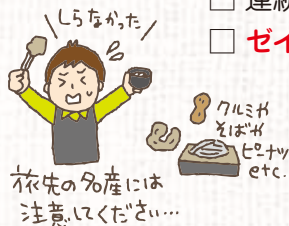


#### 妊娠・授乳中・離乳食

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べ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。

## すぐに受診

- アナフィラキシーといった強い症状が出る
- 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



急激に症状がすすみ、  
様々な症状が出る場合を  
**アナフィラキシー**  
といいます。

## 検査

## 血液検査

数値の高さはアレルギーの出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べ物は問題ありません。また、数値の高さと重症度はイコールではない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出るかどうかを調べる検査を食物負荷試験といいます。  
診断目的または、今まで除去していたものを食べられるようになったかを確認したり、どのくらいの量で症状が出やすいのかを調べる検査です。  
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べ物に関して、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

- 症状が出る食べ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。
- 念のためや心配だからといって、必要以上に除去する食べ物を増やさないようにしましょう。
- 最近は医師の指導を受けながら、安全な量から食べはじ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、症状が出ない食べられる範囲までは積極的に食べることが大切です。
- 症状が出た場合にはアレルギーを抑える薬を飲みます。



## 食物アレルギーを予防しよう!!

## 妊娠中の食生活が原因ではない

以前は食物アレルギーは、原因となる食べ物を妊娠中のお母さんが食べすぎたから、母乳を介してなりやすくなるなどと言われていたため、妊娠中や授乳中に食物アレルギーになりやすい食べ物を避けるお母さんも多くいました。  
しかし、最近は研究がすすみ、妊娠中や授乳中に原因となる食べ物を避けても予防効果がないことがわかっています。このため妊娠中や授乳中にある特定の食べ物を除去する必要はありません。



原因は妊娠中や授乳中の食生活ではない

## 離乳食は遅らせない

また「赤ちゃんの消化管は未発達のため、早く食べ過ぎると食物アレルギーになりやすい」といわれていましたが、現在は、むしろ消化管から吸収されたものは、食物アレルギーになりにくいということがわかってきました。

このため、離乳食がはじまったら、卵や乳製品、小麦といったアレルギーになりやすい食物を遅らせるのではなく、離乳食の本や離乳食教室で推奨されている通りにすすめていくことが大切です。  
ただし、初めて食べるものは少量からはじめ、卵はしっかり火が通ったものからはじめましょう。



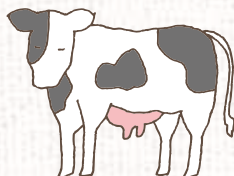
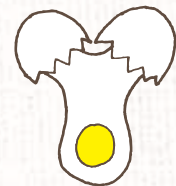
離乳食は推奨されている通りにすすめましょう

## 原因のひとつは湿疹

現在わかっている原因としては、いくつか要因があります。その一つは、新生児期から乳児期早期に湿疹などがあり皮膚が汚いと、湿疹のある部位などから食べ物が体の中に入り、食物アレルギーになりやすくなるというものです。通常の皮膚は外界の異物を体の中に通さないようにしっかり防御していますが、湿疹があると、皮膚バリア機能が低下しており、そこから食べ物が体内に入りやすくなります。侵入した食べ物が体の中に入ると、異物と判断され、以後、本来無害のはずの食べ物を食べたときに、アレルギー反応が起きてしまいます。



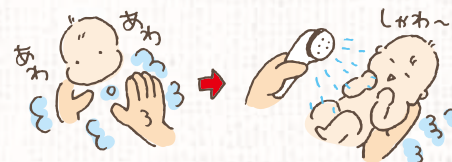
### ✓ 湿疹などの皮膚の状態が関係



## 大切なのはスキンケア

では、どうすれば湿疹を防ぐことができるのでしょうか。お母さんのおなかの中にいたときにお母さんから男性ホルモンや女性ホルモンといったホルモンが伝わっており、生まれてからもしばらくはそのホルモンの影響が出ます。したがって、新生児期から乳児期早期には新生児のニキビや脂漏性湿疹（しろうせいしっしん）などの湿疹が出やすくなります。この湿疹を予防するためにはスキンケアが大事です。お風呂上り、できれば15分以内に保湿剤を体に塗りましょう。湿疹が出た人は、まずお風呂で乳幼児用の石鹸でやさしく洗って、よく洗い流すだけでよくなってきます。それでも改善されなければ、弱めのステロイドを塗りましょう。1ヶ月健診でお薬は処方できるので担当の医師にお伝えください。なお、湿疹が出ても、すぐに食物アレルギーになるわけではありません。湿疹は、もともとのアレルギー体質に加え、いくつかの要因も加わってできるので、あわてなくてもいいでしょう。ただし放置はおすすめできず、予防が大事です。

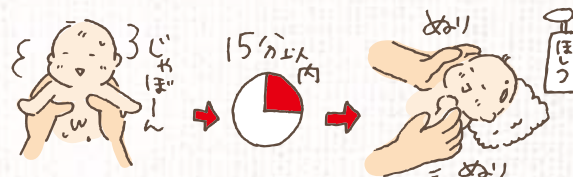
### ✓ やさしく洗って、よく流す



### ✓ 1ヶ月健診でお薬も出せるので気軽にご相談を



### ✓ お風呂のあと15分以内に保湿をする



よくある質問

Q アレルギー性鼻炎が治りません。  
年齢が高くなれば治りますか？



A アレルギー性鼻炎は喘息やアトピーと同じくアレルギー疾患です。喘息やアトピーは年齢とともに改善していきますが、アレルギー性鼻炎は年齢を重ねても治りにくいです。ただし、小学校高学年になれば鼻炎はレーザー治療など選択肢が増えます。また最近では舌下免疫療法という新しい治療も登場しました。鼻炎の症状が強いときは、内服薬だけでなくアレルギーの原因を除去できているか（ダニ：清掃・除湿・防ダニフトンカバー、花粉：マスクなど）を再確認してください。症状が落ち着けば内服中止できるので主治医と相談しましょう。近年、眠気などを抑える抗アレルギー薬も開発され長期内服しやすくなりました。



Q 喘息の子どもが外遊びをする際、どの程度まで大丈夫でしょうか？



A 喘息があっても戸外で元気に遊ぶことは大切です。次のことに注意しましょう。

- 1 動物アレルギーがある場合、動物園などでの動物との接触に気を付けてください。マスクの装着や、触ってしまった場合には十分な手洗い、洗顔を。
- 2 花火やキャンプファイヤーの煙で発作が起きることがあり、風上に立つなど煙を吸わない配慮も大切です。
- 3 お泊り保育では同室者が布団で暴れたり、枕投げによるハウスダストやダニが発作を引き起こすこともあります。
- 4 全力疾走や長距離走は最も喘息発作を起こしやすいです。運動時だけ起こる喘息発作のタイプもあります。咳が出るときは無理して運動せず、対処法もあるので、一度小児科にご相談ください。



# 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、からだの小さい子どもは、ボールのように飛んでしまうかもしれません。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？

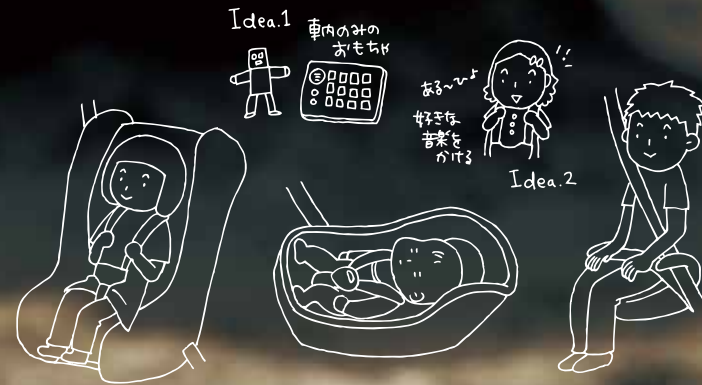
時速40kmで衝突したときには、ピルの3階（6m）からの落下と同じ衝撃を受けます。このとき、からだには体重の30倍以上の力がかかり、体重が10kgの子どもでは、300kgの力が一瞬のうちにからだにかかります。

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！

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。

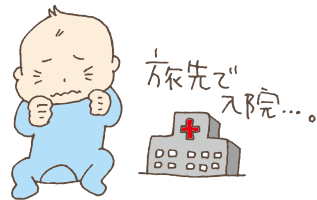
警視庁チャイルドシート使用有無別交通事故関連統計（平成26年中）より

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よう。  
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。



# 乳幼児で注意する食べ物とその予防方について

旅先で生まれて初めての食材を口にするのはなるべく避けてください。  
アレルギーを発症してしまうと、  
旅先で入院するリスクがあります。



## はちみつ

乳児ボツリヌス症・1歳未満は禁

家庭調理での加熱では芽胞を死滅させられないため与えないのが無難です。  
最近のはちみつ以外に、原因が特定できないケースがほとんどです。  
他にも自家製野菜ジュース、コーンシロップなどがボツリヌス症のリスクなので避けましょう。  
さらに、真空パック詰め食品（気密容器に充填した後、加圧加熱殺菌を行わない）によるボツリヌス中毒の報告もあります。



加熱してもNG!

ボツリヌス症にリスクがある食品例。1歳未満のうちは避けよう!



## ぎんなん

3歳未満で10個以上食べた場合に嘔吐、けいれんなどが起こることが多いです。

▶小児には控える  
▶一度に多く食べない



## 溶かした後、長時間室温に放置した粉ミルク

サリネラ菌  
▶調整したミルクは2時間以上放置しない



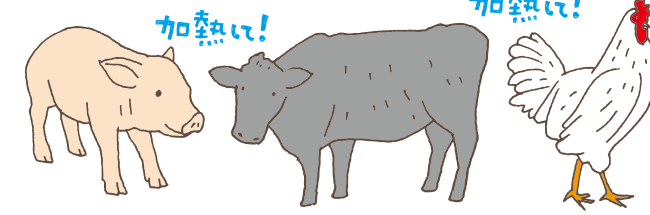
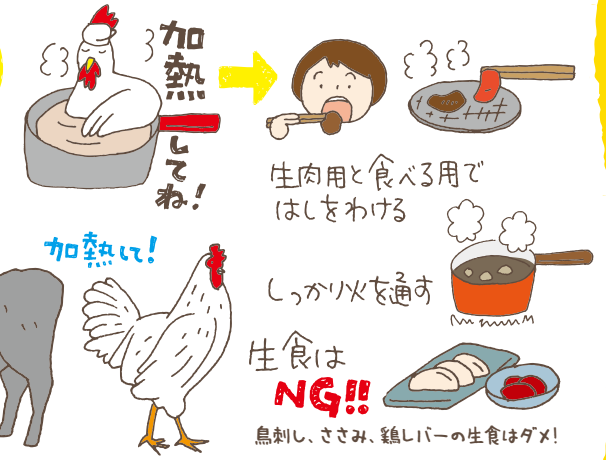
## 生卵

サルモネラ菌  
▶十分加熱する  
生食は3歳から!!



## 加熱不十分のお肉

カンピロバクター、サルモネラ菌  
牛肉はさらに腸管出血性大腸菌(O-157含む)  
▶十分加熱する  
▶はしは分ける  
▶冷蔵庫で生肉と他の食べ物と触れさせない



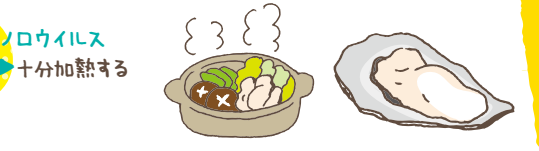
## 生の魚介類

腸炎ヒアリオ、アニサキス(サバ、サンマ、アジ、イカの生食)  
▶十分加熱する  
寿司、刺身、たたきなど生食の摂取に年齢制限はないが乳幼児期は十分注意しましょう。



## かきなどの生の二枚貝

ノロウイルス  
▶十分加熱する  
貝を子どもに食べさせる場合には加熱しましょう。



## 古くなった魚

保存する場合は冷凍  
古い魚は食べない  
マグロ、カジキ、サバ、ブリなど温度管理が不十分な魚では、アレルギー物質(ヒスタミン)ができ、アレルギー症状(じんましんや嘔吐・下痢など)を起こし、特に小児に起きやすいです。  
新鮮な魚を購入・保存する場合は冷凍に。  
ヒスタミンは加熱しても分解されないので古い魚は食べないで!





# よくある質問

出前講座で  
実際にできた  
質問です!

お答え  
します!

本当は  
どうなの?  
?

病院に  
行ってきく程  
のコトじゃ  
ないけど...



**Q** 1歳の頃、貧血気味だと言われましたが、その後身長も体重も増えています。様子をみてもよいでしょうか?

**A** 乳児期後期になると、生まれたときにお母さんからもらった鉄分の貯蔵が減少します。この時期に離乳食が進んで鉄分を十分摂取できないと貧血になることがあります。また1～3歳では、牛乳に偏った栄養をとっていると牛乳には鉄分が少ないので貧血になることがあります(牛乳貧血)。軽い貧血は症状がないことも多く、たまたま行った血液検査で判明することもあります。自然に良くなることもありますが**貧血の程度が強ければ鉄剤の内服が必要になります。**高度の貧血になると、顔が青白くなったり、食欲低下、注意力低下、疲れやすさなどの症状を起こします。症状がなく元気であれば様子をみてよいと思われるますが、気になるなら一度小児科でご相談ください。



**Q** 小学生の夜尿(おねしょ)の受診の目安を教えてください。



**A** 子どもの夜尿症の発症頻度は7歳で10%、10歳で5%、15歳で1%程度です。小学校ならクラスに少なくとも2～3人は夜尿症の子どもがいる計算になります。ほとんど成長に伴い自然治癒します。まずは以下のように周りの対応や生活習慣の見直しが大事になります。**「怒らない、夜途中で起こさない、寝る前の水分摂取量を減らす、塩分摂取量を減らす、寝ている間は体を冷やさない」**などの指導で徐々に軽快・治癒する場合があります。

一方で夜尿の受診目安は、**就学直前でも夜尿を認める場合が目安**になりますが、最近では以前よりも積極的に薬で治療する傾向になっていますので、困ったときは年齢に関わらず相談してください。また水を飲む回数が多い、おしっこの回数が多い場合も**夜尿以外の病気が隠れている可能性**がありますので、受診をおすすめします。



**Q** 寝ているときの歯ぎしりがひどいがどうしたらよいですか?



**A** 子どもは4～10歳で永久歯に生えかわり、かみ合わせが変化するため、歯ぎしりで無意識にその調整を行うといわれています。無意識なので周りの対応で歯ぎしりが減ることはなく、**正常な成長段階**です。この時期は堅い物を食べよく噛む習慣をつけ、**あごの十分な発達を促して歯並びの異常を減らす**のも大切です。やがて自然に消失することが多いですが、ある程度成長しても改善しない、虫歯や痛みがある、歯並びが悪い場合は一度歯科受診をおすすめします。

Q 3歳になっても指しゃぶりがとれません。どうすればよいですか？

A 2歳で30%、3歳でも20%は指しゃぶりが残っています。3歳を過ぎ子ども同士の遊びで社会性が発達すると手や口を使うことが増え指しゃぶりは減り、小学校入学後にほぼ消失します。4～5歳を過ぎても指しゃぶりが多い場合、背後に親子関係の問題や、遊ぶ時間が少なく退屈などの生活環境が影響している可能性があります。

- ①子どもの生活リズムを整える
- ②外遊びでエネルギーを発散
- ③手や口を使う機会を増やす
- ④親子のスキンシップをはかる

上記で解決することが多く、叱るのは逆効果といわれています。4～5歳以降も指しゃぶりが残る場合は歯並びや咬み合わせに影響を残すことがありますので、一度小児科や歯科で相談してください。



Q 爪をかむ癖を何とかしたいのですがどうすればよいでしょうか？原因は何でしょうか？

A 爪かみは、3歳過ぎから見られ、6歳くらいから増加し、10歳頃にピークを迎えます。いろいろなときや不安、ストレスのあるときにしやすいといわれていますが、**爪かみ自体は何かの病気の一症状ではなく**、出血や感染などがなければ無理にやめさせる必要はありません。また歯並びにも影響はないとされています。一般的に成長とともに自然に良くなります。長引く場合には、欲求不満や過度の緊張など心理的な要因が関係していて、その行為が気持ちを立て直すために行われている可能性もあります。その場合は、原因となる不安や混乱を軽くすることが大切です。また爪をかみにくくするように、伸びている場合には**切り揃える**などのケアも大事です。



Q 規則正しい生活を心がけていますが、子どもがよく風邪を引きます。手洗いやうがい以外にできることはありますか？またサプリメントは効果がありますか？

A 風邪を予防するためには**免疫力を高める**ことが必要です。免疫力をあげるには

- ①十分な睡眠
- ②適度な運動
- ③バランスの良い食事

が大切になります。子どもは様々な栄養素が必要で、特定のサプリメントはバランスを崩す可能性がありますので、普段の食事でもまんべんなくとるようにしてください。なお保育施設に入ってから風邪を引く子が増えます。親は大変な時期ですが、いろいろなウイルスの免疫を獲得するために必要な過程と考えましょう。風邪を繰り返す場合には、風邪なのかその他の原因があるのか、かかりつけの医師とご相談されることをおすすめします。



Q **扁桃肥大と診断された場合、手術をしないといけないのでしょうか？**

A 扁桃肥大自体は4～6歳をピークに徐々に縮小するため、症状がなければ手術せず経過観察することもあります。ただし扁桃肥大があると、小児の**いびきや睡眠時の無呼吸**の原因となったり、**扁桃炎**を繰り返すことがあります。これらの症状がある場合は、3歳以降で手術により症状を改善させることができます。手術をおすすめする度合いは症状の程度によって異なるので、一度耳鼻科の先生と相談してください。



Q **近くの子どもが**伝染性紅斑（リンゴ病）**と言われた場合、妊婦はどう注意すればいいのでしょうか？**

A 妊娠初期～中期（20週まで）は**伝染性紅斑**にかかると**流産のリスク**があります。中期以降はリスクは下がるが0ではありません。周囲で流行している場合は妊婦健診で産婦人科医にその旨を伝えてください。



Q **薄着はからだにいいのですか？子どもでもからだを冷やすのはよくないと思うのですが？**

A 薄着は、自律神経を鍛錬し寒さに耐える能力を高めたり、風邪を引かなくなるともいわれていますが、これらを医学的に証明した研究はありません。つまり**“薄着はからだにいい”という科学的な根拠はありません。**気候に合わせて無理のない服装を心掛けましょう。



Q **11歳の子どもが**ふくらはぎや足の甲を頻繁に痛がります。**筋肉痛と思っていたが頻度が多いです。大丈夫ですか？**

A 痛みの症状や、これまでになったことがあるけど、ひどくなる時間帯などによって色々な病気があります。続いたら整形外科受診をおすすめします。ここでは「足の痛み」で比較的頻度の多い**成長痛**について述べます。**成長痛は4～12歳によく起こり、学童児の10～20%が経験**します。必ずしも身長が伸びるタイミングと一致しません。原因は不明です。主に太ももの奥の方やふくらはぎの前や後ろを夜間に痛がりますが、痛くないときはけろっとしていて、検査も正常です。ほかの病気でないことを確認してからの診断となります。



Q **6歳男児ですが、半年前に**包茎**と言われ、治療として泌尿器科で**ステロイド軟膏**を処方されました。しかし本人は軟膏を嫌がり、途中でやめてしまいました。結局包茎のままですが大丈夫なのでしょうか？**

A いわゆる包茎は子どもでは生理的で異常ではありません。年齢とともに改善し、思春期には95～99%は自然に皮（包皮）を剥くことができるようになります。そのため原則包皮を剥く処置や手術は不要です。包茎で治療が必要なのは次の場合です。

- ①排尿時に皮が風船のように膨らみ、尿が少しずつしか出ない「**排尿障害**」がある
- ②陰部の先が赤くなり、腫れて痛がる症状（**亀頭包皮炎**）を繰り返す
- ③**陥頓包茎**という激痛を伴う症状を起こしたことがある

これらに該当しても最近手術をしないケースもあります。また包皮を剥く指導は専門の医師による指導が必要なうえ、最近あまりメリットがないとされており、ステロイド軟膏も上記①～③のようなことがなければ不要です。



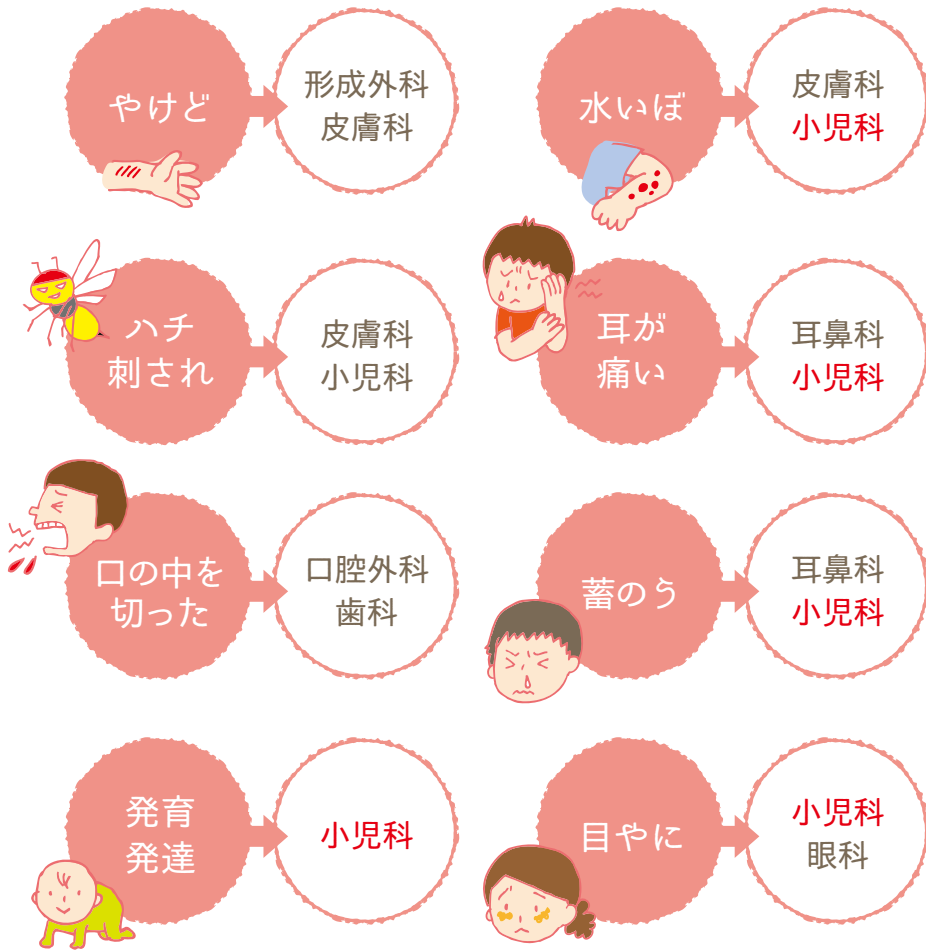


**Q** こんなときどこを受診すればいいのかわかりません！

**A** 受診科がわか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！



※佐久地域以外では対応科が異なる場合があります。

# 1ヶ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ヶ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、ほとんども(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**

**出べ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な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…**

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

**1日6〜8回以上おしっこが出ていれば大丈夫**

**よくミルクを吐くのですが…**

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ょう。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。

**続く場合は目頭の部分を優しくマッサージして**

**目やにが出るのですが…**



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、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してください。

**元気でミルクの飲みもよいのであれば大丈夫**

**いつも鼻をぐずぐずしているのですが…**



右に吐く  
左に吐く

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いわれており、気になる場合は小児科でご相談ください。

も逆流しやすいため、吐乳は珍しいことではありません。だんだんと吐く回数も減っていきます。授乳後右を下にして寝かせると吐く回数は減ることが多いです。機嫌がよく、おっぱいの飲みもよく、1日に6〜8回以上おしっこも出るようなら心配はありません。一方で、吐き方がひどくなったり、元気がなくなったりするようなら受診してください。

# 小児特有の病気について

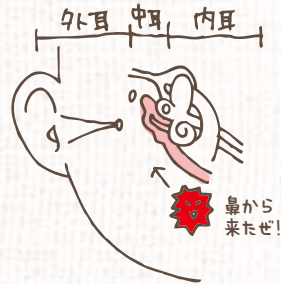


- 急性中耳炎
- 突発性発疹
- 腸重積
- RSウイルス感染症
- 夏かぜ症候群(手足口病、ヘルパンギーナ)
- アデノウイルス感染症
- 胆道閉鎖症
- 溶連菌(ようれんきん)感染症
- マイコプラズマ感染症
- クループ症候群
- 川崎病
- おたふくかぜ
- インフルエンザ
- ロタウイルス性胃腸炎

# 急性中耳炎

## 急性中耳炎について

急性中耳炎は、**生後6ヶ月～5歳**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、咳やくしゃみをするすると開き、鼻から耳に空気が入ります。風邪を引いて細菌感染を起こすと、黄色く汚い鼻水が鼻にたまります。咳やくしゃみなどにより、鼻水が耳管を通過して耳に入ります。そして中耳で炎症を起こします。



## どんな症状？

大きい子どもでは、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とき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

鼻水がた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、それでも痛みが続けば、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のでなるべく日中の方に受診しましょう。



## 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飲みましょう。**
- 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。



鼓膜切開線

# 突発性発疹

## 突発性発疹について

多くの子が生後6ヶ月から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がみられる病気で、初めての発熱が突発性発疹ということがよくあります。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出ないこともあり（不顕性感染）、「一度も突発性発疹にならない」子どももいます。**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  
あいません



## 合併症は？

- 高熱に伴って、熱性けいれんを起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ときは要注意です。

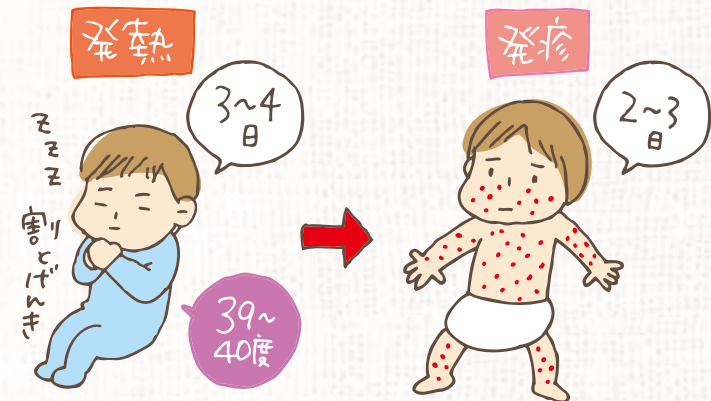
## 治療法は？

- 突発性発疹の特別な治療はなく、自然に治る病気です。
- 発熱時の一般的な対症療法を行います。
- 水分補給が大切です。



## どんな症状？

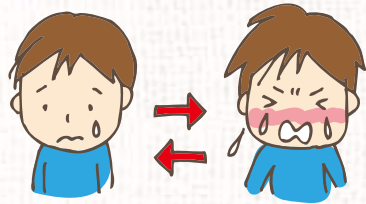
- 主な症状は、発熱と発疹です。
  - 典型的には、突然の高熱（39~40度）が3~4日続いて、熱が下がると同時に全身に赤い発疹があらわれます。
  - 発疹はかゆみを伴わず、2~3日くらいで自然に消えて跡も残りません。
  - 咳や鼻水といった感冒症状はほとんどみられません、下痢を伴うことがあります。
  - 高熱の割に元気なことが多いですが、中にはぐったりし水分もとれなくなることもあります。
- ※発熱の後に発疹が出て初めて「突発性発疹」の診断がつきます。



# 腸重積

## 腸重積について

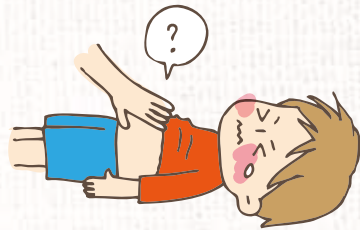
腸が腸の中にもぐり込んでしまう病気で、6ヶ月から2歳くらいに多いです。原因は不明ですが、胃腸炎や風邪などの感染症後に多いとされ、**男児の方が女児の2倍多い**といわれています。はまり込んだ腸は締め付けられるので、血液が十分にいかなくなり、出血し、血便が出ることもあるのが特徴です。さらに締め付けられて、腸自体が腐った状態になってしまうため、できるだけ早く、腸にはまり込んだ腸を元に戻す必要があります。



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  
おなか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込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戻す

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）にできます。  
また造影剤の代わりに空気を肛門から注入し、  
整復を試みる施設もあります。

### 3 入院は1泊2日が多い

8割の子どもはこれで治り、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割の子どもは手術となります。

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。  
腸重積整復後に腸重積が再発する率は10%くらいに見られるので、  
病気が起きたとき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、2歳までにほぼ100%の子どもが少なくとも1度は感染するとされています。

1歳未満、もしくは入院した場合にRSウイルスの検査を行うことがあります。

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～数ヶ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。

多くは軽症ですみませんが、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ヶ月未満の赤ちゃん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、椅子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、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起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

プール熱とはやり目が有名です。

**プール熱**は正式には咽頭結膜熱といい、発熱、咽頭痛、結膜炎を起こします。

**はやり目**は流行性角結膜炎といい、発熱や咽頭痛は伴いません。

目の充血や目やに、流涙などの症状があります。

眼科で治療を行います。

症状が出て2週間は感染力が強いといわれています。

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

プール熱（咽頭結膜熱）は登園の際、医師の許可が必要です。

プール熱と流行性角結膜炎（はやり目）以外のアデノウイルス感染症は必ずしも必要ではありません。

### 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。

なお、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かかります。



プール熱の場合登園には医師の許可が必要です！

### 治療法は？

解熱剤、のどの痛み止め、整腸剤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。

結膜炎の場合も、アデノウイルスに有効な点眼薬や内服薬はありませんが、炎症を抑えたり、細菌感染症の合併を予防する抗菌薬の点眼を併用することがあります。

### 合併症は？

自然に治ることが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。

はやり目の場合は、時に角膜炎を起こしたり、

視界がぼやける視力低下を起こすこともあるため注意が必要です。

### 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。

アデノウイルスの感染予防は

**うがいと石けん・流水**による手洗いが重要です。

非常に感染力が強いため学校や家族内で流行することが多いです。

プール熱・はやり目と診断された場合は、

学校保健安全法で**治療するまで出席停止**となります。



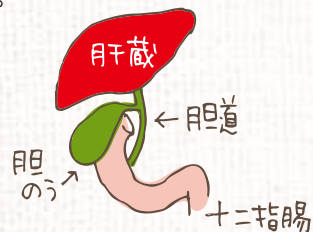
潜伏期間 2~14日 改善まで 3~7日



# 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。肝臓内に胆汁がたまると**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？

生まれてから数ヶ月以内の赤ちゃんに皮膚や眼球結膜(白目)の**黄染(黄疸)**と**白っぽい色の便**(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。



## 病院の受診

Point

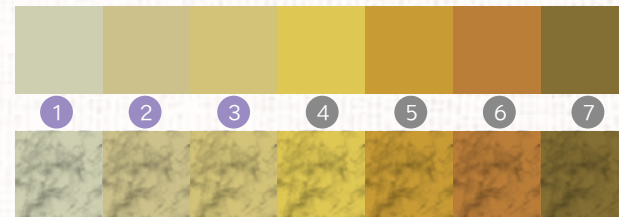
うんちの色は特に注意!

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やおしっこが濃い黄色の場合にも、すぐ医師などに相談しましょう。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、参考にしてください。

## チェックポイント!

- 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)



明るいところ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**小児科医など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

咽頭閉鎖症  
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4

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。そのうちの一つが溶連菌感染症です。子どもに多く、注意が必要です。

4～10歳の学童に多く、3歳未満の年少児にはまれといわれています。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度)**と**のどの痛み**です。からだ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。溶連菌の感染とわかれば、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。

お薬を飲みはじめると**1～2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。がんばって飲みきってください。

**抗生物質を飲みはじめて2～3日たっても熱が下がらず、のどの痛みもよくなる**ときは再度受診してください。

1～2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

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すすめです。食べるのが辛ければ無理せず、水分をしっかりと摂ってください。

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・パバロア・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



解熱して  
のどの痛みがなくなれば  
登園登校は可能です



潜伏期間 2～5日 改善まで 2～3日程度

## マイコプラズマ感染症について

**肺炎マイコプラズマ**（マイコプラズマニューモニエ）の感染による**呼吸器**の感染症です。  
4年程度の周期で大きな流行があるといわれています。  
最近では2016年に大流行しました。  
全体の**約80%が14歳以下**の小児です。

## 症状は？

**潜伏期間は2～3週間**で、インフルエンザやRSウイルス感染症などの呼吸器疾患と比べて長いです。  
発熱、喉の痛み、だるさ、頭痛など**風邪に似た症状**からはじまります。  
咳は発熱後3～5日からはじまり、コンコンと乾いた咳が多いです。  
長引くと咳は徐々に強くなり、解熱後も咳だけが残り3～4週間続きます。



## 合併症は？

まれに**心臓・脳・関節・神経**などに様々な合併症を引き起こすことがあります。

## 治療法は？

**抗菌薬**を内服します。  
マクロライド系抗菌薬（クラリスロマイシン、エリスロマイシンなど）をまず内服します。  
通常内服後2～3日で解熱しますが、薬が効かないものも増えており、テトラサイクリン系※（ミノマイシン）やニューキノロン系（トスフロキサシン）という抗菌薬を使うこともあります。  
これらの治療をしている間に良くなるのがほとんどです。  
呼吸が苦しい、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。  
重症になるとステロイドの治療を行うこともあります。  
現在のところ、予防するワクチンはありません。  
※この薬は8歳未満の子どもには副作用の影響を考え、使用しません。

### 家庭でのケア

### Point 水分補給と安静



マスク

- 水分補給と安静を心がけてください。
- 咳がひどい場合も多いので、加湿器などでお部屋を加湿しましょう。
- のどの保湿にはマスクも有効です。
- 処方された薬は決められた期間はきちんと内服してください。

熱が下がれば咳のピークが過ぎれば登園OKですが、園によって方針が違うので園の指示に従ってください。



### 予防のポイント

### Point 手洗い・うがい・マスクの着用



流行している時期には手洗い、うがい、マスクの着用などの予防を行いましょう。

**潜伏期間 2～3週間 改善まで 3～4週間程度**

## クループ症候群について

のどの奥には声帯という声を出す器官があります。その周りをこうとう喉頭といいます。クループは、風邪のウイルスが喉頭に感染して腫れるので、**声がかすれたり、犬が吠えるような咳**が出ます。また腫れることで気道が狭くなるので、息を吸うときに**ヒューッと音**がしたり、**息が吸いにくくな**ったりします。「オットセイの鳴くような咳」などということもありますが、「いつもの風邪とは違う咳」とか「のどがすごく痛そうな感じの咳」とおっしゃる保護者の方もいます。



## 治療法は？

病院では喉頭の腫れを取る薬を霧状にして吸入します。これでよくなることも多いですが吸入後いったんよくなった後、症状が再び悪くなることがあります。そのため**よくなっても注意して様子を見る**ことが大事です。吸入に加えてステロイドの内服薬を処方して治療します。咳の程度が強い場合は**入院で点滴治療**を行います。



## すぐに受診

Point

## 呼吸が苦しい・顔色が悪い

- 特有の咳が収まらない
- 呼吸が苦しくて**顔色が悪い**
- 肩で呼吸**する（肩呼吸）
- 鼻の穴**がぴくぴくする（鼻翼呼吸）
- 呼吸の際に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**吐き、水分がとれない**
- 咳き込んで**眠れない**

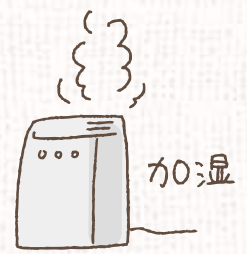


## 家庭でのケア

Point

## 加湿・水分補給

- 家では加湿器などでお部屋を加湿し、水分をこまめにとってください。
- 泣くと症状が強くなるため、頻回に鼻水を吸うのは控えるなど、できるだけ泣かせないように心がけてください。
- 受診後も特有の咳が収まらなかったり、上の症状が続く場合には再度受診してください。



潜伏期間 2~14日 改善まで 3~7日

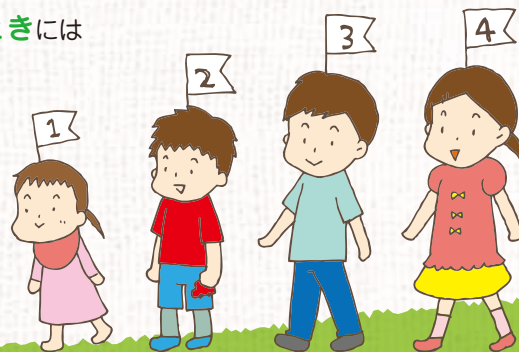
# 川崎病

## 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わかっています。  
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。  
もろ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飲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  
小児科医に診てもらうことが大切です。



## どんな症状？

すべての症状が揃わなくてもいくつかの症状が揃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



## おたふくかぜについて



ムンプスウイルスによる感染症です。  
唾液や汗などの飛沫や接触により感染し、感染力は強くしばしば流行します。  
**潜伏期間は14日～18日間**で、突然の両側あるいは片側の耳下腺または顎下腺の炎症によるはれと痛み、発熱などで発症します。  
耳下腺・顎下腺の腫脹は**発症3日目頃がピークで1週間程度で軽快**します。  
中には腫脹の部位が変わりながら1週間以上続くこともあります。  
合併症がなければ安静にして経過観察が基本です。  
合併症があれば入院が必要になることもあります。

## 合併症は？

合併症として**無菌性髄膜炎（100人に1人）、難聴（1,000人に1人）**  
その他、精巣炎や卵巣炎などにも注意が必要です。  
おたふくかぜにかかった後の難聴は治癒しない場合が多いです。  
ただ片方だけのことが多く、気づかれにくいケースも多いです。  
まれに両方の難聴になることもあり、そうなると影響は深刻で、人工内耳の装着などの対応が必要となります。

## 治療法は？

対症療法しかなく、熱や痛みを和らげるために解熱鎮痛剤を使います。

## 登園について

頬の腫れや痛みがはじまったあと5日を経過し、かつ全身状態が良好となり医師の許可を得てからの登園となります。



任意接種ですが感染予防と合併症予防のため**接種することをおすすめ**します。  
1歳以上で接種可能です。  
なるべく集団保育の前に接種しましょう。

**1歳以降から接種可能**  
**同時接種 OK**

**すぐに受診**

耳下腺（耳の下）の腫れに加えて

- 頭痛がひどい
- 嘔吐を繰り返す
- 腹痛を伴う

**診療時間内に受診**

嘔吐や頭痛もなく、水分もとれて元気

おたふくかぜは登園登校停止の対象疾患です。  
また耳下腺が腫れる病気はおたふくかぜ以外にもあるので、必ず病院で診察を受けてください。

**家庭でのケア**

*Point*

## 髄膜炎に注意！観察を

- 髄膜炎を起こすことがあるので、症状の経過に注意して観察してください。
- 痛みが強くなるので、酸っぱいものや、よくかまなくてはいけぬ食べ物は避ける。
- 痛みが強い場合は腫れている部分を冷やしましょう。
- 腫れてから5日間は登園登校できないので、自宅で安静にしてください。

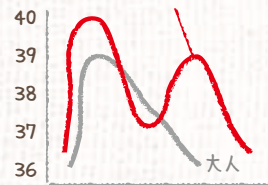
**潜伏期間 14～18日 改善まで 1週間程度**

## インフルエンザについて

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、中耳炎を起こすなど**重症化しやすい病気**です。**約1～4日の潜伏期間**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日続くことが多く、小児の場合は一旦解熱した後数日後に再び発熱する2峰性の経過をたどることがあります（大体はその後自然に解熱していきます）。

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のこす場合があります。インフルエンザと診断された場合、発熱後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）経過したら登園できます。

子どもは解熱した数日後に再び熱が出る場合があります



## 検査は？

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こともあります。**



## 治療法は？

自然経過で治ることがほとんどです。抗ウイルス薬（タミフル、イナビルなど）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いわれています。妊娠中もしくは授乳中の母親が抗インフルエンザ薬を使用しても胎児や授乳中の赤ちゃんには影響がないとされています。

妊娠中や授乳中でも大丈夫です！



## 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。妊婦さんへの接種は、本人だけでなく生まれてくる赤ちゃんのインフルエンザ発症予防にもなりうるとい報告もあります。

6ヶ月以降接種可能

毎年接種

妊娠中の接種可能

赤ちゃんは**生後6ヶ月以降**で接種可能。

**13歳未満は原則2回接種**（2～4週の間隔をあける）が必要です。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。



## すぐに受診

- 呼吸が苦しい
- けいれん
- 呼びかけてもぼんやりしている
- つじつまの合わないことを言う、動き回るなど**異常言動**がある

## 家庭でのケア

Point

## 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**ことと、**クーリング、安静、こまめな水分補給**が大切です。（P6 発熱を参照）



**潜伏期間 1～4日 改善まで 4～5日**

## ロタウイルス性胃腸炎について

11月頃から増加し、3～5月に特に流行します。  
ほぼすべての子どもが4～5歳までに感染しますが、  
生後3ヶ月から2歳未満が重症になりやすいです。  
他の胃腸炎より嘔吐や下痢の程度がひどく、脱水になりやすいです。  
感染力が非常に強く、**下痢になる2日前くらいから発症後10日くらい**は  
ウイルスを排出します。乳児が感染すると家族内にも感染が広がります。



## 合併症は？

けいれんや脳炎などの重い合併症を起こすこともあります。

## 治療法は？

抗ウイルス薬など特別な治療はありません。  
脱水に注意して水分摂取をこまめに行ってください。(P14 嘔吐・下痢を参照)

### すぐに受診

- 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
- 水の様な下痢が**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
- けいれん**



## ワクチン について

経口生ワクチンで、口から飲ませるワクチンです。  
点滴や入院を要する**重症ロタウイルス性胃腸炎を約9割予防**、  
ロタウイルス性胃腸炎そのものの**予防効果は約8割**です。  
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**が必要です。



↓どちらも構いません

**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

## 処理の ポイント

Point

## 消毒は次亜塩素酸ナトリウムや アイロンで

ロタウイルスにはアルコールの消毒は効果がありません。  
吐物や下痢を処理した後は次亜塩素酸ナトリウムやアイロンでの消毒が有効です。  
詳しくは「嘔吐・下痢」(P14)を参考にしてください。

潜伏期間 1～3日 改善まで 1週間程度



おぼえおいて!!  
子どもは静かに溺れます!

実際と想像がちがう  
ために起こる事故も  
あります...

**実際**  
何が起きたか  
わかっていない  
静かに  
だれも気付かない

「本能的  
溺水反応」  
といいます。

**想像**  
大きな音  
あは“れる”  
さわく”  
すぐ“気付く”



これは  
映画の  
中の話  
↓

コパ...

×××  
×××  
×××

水におちた  
猫は想像どおりあはれてさわく...

となりのへかに  
いるから気付くしよ  
大丈夫~

と言わず、しっかり見て  
いてあげてください。  
不慮の事故で2番目に  
多いのが「溺水」です。

# 予防接種

同時接種って?  
スエーデンは...  
デンマークは...  
スウェーデンは...



参考文献「ママドクターからの幸せカルテ：子育ても仕事も楽しむために」ウェンティ・スー スワンソン著 / 五十嵐 隆・吉田 穂波 (翻訳)

乳幼児の不慮の事故で2番目に多い「溺水」。  
溺れるとき、バシャバシャもがくのは  
映画の世界だけです。  
溺れた状況を理解できず、  
もしくは呼吸に精一杯で声を出す余裕もなく、  
静かに沈みます(本能的溺水反応といいます)。  
隣の部屋にいれば音でわかるとしたら大間違い。  
入浴中は気を付けましょう。



- 予防接種を打てば病気になるいの？
- 副反応があっても予防接種は受けた方がいいの？
- 同時接種って安全なの？
- 任意接種は受けた方がいいの？
- 予防接種「よくある質問」
- ワクチンスケジュール

## 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**が必要な場合もあります。

## 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りますが、非常にまれです。  
予防接種による副反応より、  
治療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。

こんなときは  
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や  
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たて方など、  
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、  
右記の予防接種は**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**早めの接種**をおすすめします。

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

注射の際、子どもに  
「今日は注射はしないよ」  
「痛くないよ」などと伝えると  
ウソだとわかったとき  
信頼関係が崩れることが  
あります…



予防接種

よくある質問



Q 予防接種後に腫れがひどい場合  
再度受診した方がよいでしょうか？

A 予防接種をすると、副反応で接種部位が腫れることがあります。  
1～2日で収まりますが、かゆみや痛みが我慢できない場合は  
受診をおすすめします。

またBCG ワクチンは接種後1ヶ月ほどで接種部位が  
かさぶたになりますが、正常の反応ですので心配ありません。  
逆にBCG 接種後数日で腫れる場合は、  
詳しく調べる必要があり受診が必要です。



Q 予防接種後に発熱しました。  
どうすればよいでしょうか？

A 予防接種後の発熱であっても、中には流行している風邪などの感染症に  
かかり、ワクチン接種後のタイミングでたまたま発熱しているケースも  
紛れ込んでいます。

いずれにせよ、熱があっても元気があり、水分もとれているようなら  
あわてる必要はなく、心配な場合は日中に小児科を受診して相談してください。  
ちなみに接種したワクチンの種類によって発熱しやすい時期は異なります。  
不活化ワクチンでは接種24時間前後が多い一方で、  
生ワクチンの場合、例えば麻疹（はしか）ワクチンは7～12日後に、  
おたふくかぜワクチンは2～3週間後に熱が出る 경우가多く、  
24時間以内の発熱はまれとされています。



Q おたふくおたふくの予防接種は保育所のうち  
しておいた方がよいでしょうか？

A

おたふくかぜにかかると1000人に1人という高い確率で難聴のリスクが  
あります。  
最もかかりやすい年齢は3～6歳ですが、最近は早期に保育所での集団生活  
をはじめの子も増えています。できるだけ早めに接種してもらおうとよいで  
しょう。ワクチンは1歳を過ぎれば接種可能です。2回接種が望ましく、  
1歳になったら1回目、就学前の5歳に2回目がおすすめです。



Q おたふくかぜワクチン未接種でまだ  
かかったことのない成人は接種した方が  
よいでしょうか？接種年齢に上限は？

A

成人のおたふくかぜは、精巣炎(20～40%)や  
卵巣炎(5%)の合併頻度が高いといわれています。  
また女性の場合、妊娠中におたふくかぜにかかると流産のリスクがあります。  
1回でもワクチンを接種しておけば、おたふくかぜになっても合併症は軽く  
すみます。2～5年あけて2回目を接種すればさらに予防効果は高くなり  
ます。接種年齢の上限はありません。なお女性で思春期以降に接種する場合  
は妊娠していないこと、接種後2ヶ月は避妊が必要です。



Q 水ぼうそうにかかったことのない成人は  
水痘ワクチンを接種した方がよいでしょうか？

A

水痘は成人でかかると重症化するためまだかかったことのない成人は接  
種がすすめられます。妊婦がかかると妊娠20週までで先天性水痘症候群（胎  
児奇形など）を起こすことがあります。また、妊婦の水痘は重症化  
します。さらに出産直前に水ぼうそうにかかると生まれてくる  
子どもが重症の水痘になります。一方で妊婦になってからでは  
ワクチンが接種できないので、妊娠前に接種してください。



※すべての生ワクチン(水ぼうそう、おたふくかぜ、麻疹風疹など)は全妊娠期間を通じて接種できません。

# 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)

相談がお気軽に!!

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						
									1歳~1歳6ヶ月						
肺炎球菌	4	1	2	3					4						
									1歳~1歳3ヶ月						
4種混合	4		1	2	3					4					
				5ヶ月~1歳						1歳~2歳					
麻疹・風疹	2				同時接種				1		同時接種			2	
									1歳~1歳11ヶ月						
BCG	1			1										同時接種	
				5ヶ月~7ヶ月											
水ぼうそう	2	同時接種	同時接種	同時接種					1	2				同時接種	
									1歳~1歳3ヶ月	1歳6ヶ月~3歳					
日本脳炎	4								同時接種		1	2	3	4	
														9歳~12歳11ヶ月	
2種混合(DT)	1													1	
														11歳~13歳11ヶ月	
B型肝炎	3	1	2			3									
						7ヶ月~8ヶ月									
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	
									1歳~1歳3ヶ月						



教えて!ドクター無料アプリの  
予防接種スケジュールが  
便利だよ~!



2018年3月現在

# くすりの話

保護者の方から多い  
「薬についての質問に  
お答えしますよ」



- 抗生物質について
- 市販薬について
- 薬の飲ませ方
- 授乳中の内服は?

## 抗生物質について

風邪のとき、抗生物質は必要ですか？

基本的には風邪に抗生物質は不要です。

風邪の際に抗生物質が処方されることがありますが、小児の風邪の原因の多くはウイルス感染症で、抗生物質には症状を改善する効果がありません。むしろ薬が効かない耐性菌を増やしてしまい、症状が長引くことにつながります。中耳炎や肺炎などを合併している場合には抗生物質を使います。



風邪のとき、重くならないようにやっぱり早めに抗生物質を出してもらう方がいいのでは？

抗生物質よりもワクチンを適切に打つことが大切です。

風邪をこじらせて肺炎にならないように…という方もいますが、風邪のときに早めに抗生物質を使っても使わなくても、その後の呼吸器症状の悪化に影響がないことが報告されており、中耳炎や肺炎など細菌感染症の予防にはならないことがわかっています。特に重症な細菌感染症の予防には抗生物質投与ではなく、ヒブワクチンや小児肺炎球菌ワクチンを適切な時期に適切な回数打つことが大切です。



鼻水が汚い場合、抗生物質を出してもら方がいいですか？

汚い鼻水に抗生物質が効くわけではありません。

ウイルスが原因でも汚い鼻汁は出ます。海外の研究では、鼻水が汚い(膿性鼻汁といいます)からといって、抗生物質が効くわけではないことがわかっています。



## 市販薬について

子どもが風邪を引いたとき、市販薬を使ってもいいですか？

2歳未満は医師の診察を優先してください。

アメリカでは2008年に2歳未満の子どもへの市販の風邪薬使用を禁止する勧告が発令されています。日本でも厚生労働省は、2歳未満の乳幼児には医師の診察を優先し、やむを得ない場合のみ服用させることとしています。また2歳以上であっても、軽い咳や鼻水程度であれば必ずしも薬を使う必要はありません。



「首かけ空間除菌用品」は風邪予防に有効ですか？

効果は証明されておらず、おすすめできません。

国民生活センターの実験で効果が証明されていないだけでなく、むしろ薬の成分によるやけどなどの被害も報告されており、おすすめできません。

処方された抗生物質は食欠めましょう！



## 飲ませ方について

薬の投薬回数を病院で調整してもらうことはできますか？

原則できませんが、ずらせる場合もありますので主治医に相談してください。

薬の血中濃度が維持される時間が薬ごとに異なるため、投与回数も決まっています。

そのため原則的には回数は変更できませんが、保育園などで日中に飲ませられない場合、昼の内服分を保育園終了後の夕方に、夕食後の内服分を夜にずらせる場合もあります。詳しくは主治医と相談してください。



食後にこだわらなくてよい？

決められた量をきちんと飲ませることが最優先です。

乳幼児期は薬を飲ませるタイミングにこだわりすぎず、決められた量をきちんと飲ませることが最優先です。食後だと薬を飲んだ後吐いてしまうこともあります。むしろ食前の方が失敗は少ないことが多いです。



## 水薬

- スポイトを使って頬の内側にゆっくりと流し込む。
- 哺乳瓶の乳首を使って吸わせて飲ませる。
- 嫌がる場合は水やジュースで薄めたり、パンやカステラ、ウエハースに浸して食べさせる。



授乳中のお母さんの内服薬は？

「とにかく中止」ではなく、メリット・デメリットを考えて。

授乳中だからといって、薬の内服ができないわけではありません。ほとんどの薬が母乳に出ますが、その量は非常に少ないことが知られています。母乳には優れた点が多いので、とにかく中止、ではなく、メリットとデメリットを考えて必要な薬は最低限使用することが大切です。以下のサイトからも詳しい情報が参照できます。自己判断せずにはまずは医療機関でお問い合わせください。



ママのためのお薬情報（妊娠と薬情報センター：国立成育医療研究センター）  
<https://www.ncchd.go.jp/kusuri/lactation/druglist.html>

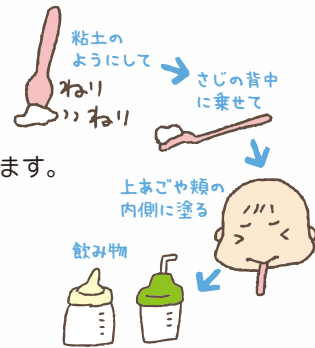
粉薬

薬の飲み方の工夫をご紹介します。  
子どもにあった方法を見つけてくださいね。

~1歳

- 少量の水を加えて粘土のようにし、  
上あごや頬の内側に塗り付けて飲み物を与えます。
- 溶かしてスポイトで与えてもよいです。

※ ミルクや離乳食には混ぜないでください  
(薬のせいでこれらが嫌いになると、その後困るため)。



2歳以上

薬を飲む意欲がある場合

右ページの食材に加えて、おくすりゼリーを活用する方法もあります。ただし便利ですが、万能ではありません。



3歳以上

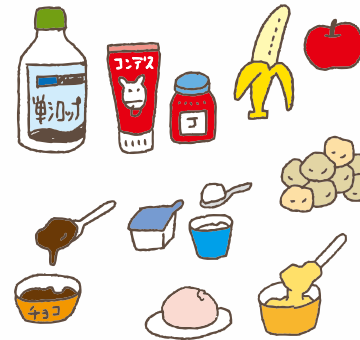
本人の意欲を高める

3歳以上ではごまかすのが難しく、  
子ども自身が薬を飲んでよくしたいという  
意欲を持てるような工夫が大事になります。  
飲めたときには大げさに褒める、  
お薬シールや塗り絵も効果的です。



1~2歳

少量の水を加えてペースト状にするか、溶かしてスポイトで与えます。  
難しい場合は、混ぜても苦みが出にくい食品を活用してください。  
普段食べ慣れていない味がよく、下痢など胃腸炎の症状があると使えません。



- 1 単シロップ
- 2 練乳(コンデンスミルク)・ジャム
- 3 バナナやリンゴのすりおろし
- 4 パンに塗るチョコレートクリーム
- 5 ヨーグルト
- 6 ミニシュークリーム  
カスタードクリーム
- 7 アイスクリーム

● 甘みを嫌う子ども向け

熱いと薬の成分が変化するので  
ぬるい状態で混ぜる。

8 味噌汁

コーンスープ

さましてから



● 甘みを嫌う子ども向け

9 海苔の佃煮  
ふりかけ



クラリスロマイシンやアジスロマイシンなどの薬によっては  
オレンジジュースやスポーツドリンクなどの酸性飲料、  
乳酸菌飲料、ヨーグルトなどに混ぜると苦みが強くなったり  
効き目が悪くなります。

## 赤ちゃんが泣き止まない ～黄昏泣き～

実際には原因を追究して対処したくありませんが、原因がよくわからないことが多いです。何をやっても泣き止まない場合、見守る姿勢が大事になってきます。

### 病院を受診

この場合は病院の受診が必要ですが、しかし元気に泣けているのなら、むしろ急な受診は不要です。

### 可能性がある

- 機嫌が悪くてぐったり
- 嘔乳ができない
- おむつかげ
- 服がきつい
- 乳歯が生えかけ

### 試してみる

- 授乳
- おむつ替え
- 抱っこしてトントンする

### POINT

何をやっても泣き止まないことは、少なくありません

赤ちゃんは、出生後2〜3週くらいから特に理由がなくても泣き、生後3〜4ヶ月でピークを迎え、その後も半年ほどは続きます。それは自然な経過で正常な発達です。

一方で、泣き止まなかったり、頻度が多く、特に夜に急に泣き出すと、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。

### どうすればいいの？

### とはいっても…

泣き止ませられないことに親が打ちのめされてしまうことがあります。「泣き止ませられない自分は親失格なのではないか」「私を嫌っているんじゃないか」なども決して「お母さんなら泣き止ませられる」わけではありません！

### POINT

泣き止まなくて遠方にくれたり、イライラが募ったときの対処法

夫婦で共有して、泣いたときの役割分担のルールをあらかじめ決めておく

お父さんと一緒に夫婦で乗り越えることが大事です。夜に泣き止まない、翌日も仕事があるお父さんは「眠らなくちゃいけないのに」という焦りもあり、辛い状況ですが、泣き止まない大変さをお父さんと一緒に共有できれば、お母さんの精神的な負担は軽くなります。

### 外に出てみる

赤ちゃんが泣き止まずイライラが募ってしまったときには、まず抱っこひもやパゼーで「外に出てみる」ことをおすすめします。部屋の中より泣き声をそれほど大きく感じないので閉塞感から解放されます。それだけで赤ちゃんが泣き止むこともあります。

### 赤ちゃんから離れてみる

次に「イライラしたらちよつと赤ちゃんから離れる」ことをおすすめします。仰向けに寝かせ、10〜15分くらい休憩し

ましょう。赤ちゃんから離れてお茶を飲んだり、電話で話しをしたりしてひと休みしてもいいです。それでも赤ちゃんは大丈夫ですし、リフレッシュできればまた向き合おうと思える気力も出てきます。近所の迷惑に…と思われるかもしれませんが、親のフラストレーションのケアの方が大切です。

### 揺さぶっても泣き止みません！

イライラが募ると、発作的に揺さぶってしまひそうになるかもしれません。泣き止むことはありません。むしろ揺さぶられたり症候群という非常に危険な障害をもたらします。これは暴力的に胸を揺さぶることや頭がぐらぐらすることによる「むち打ち効果」で脳や眼底に出血を起こしてしまい、場合によっては死に至るものです（高い高いなど普通のあやし方では起きません）。

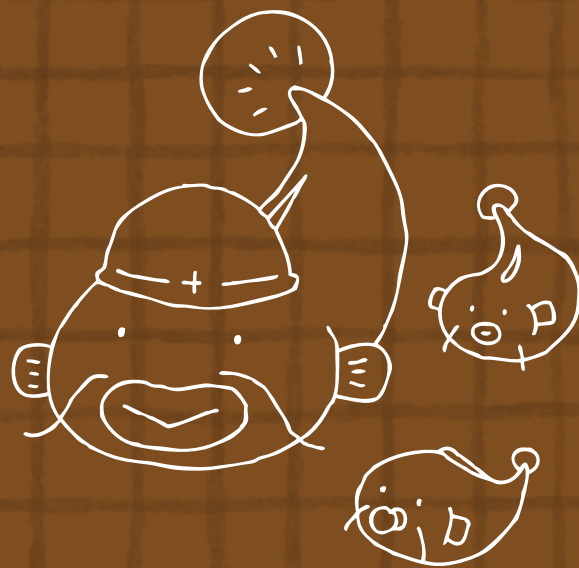
### まとめ

1 赤ちゃんは泣き止まないことがあると、あらかじめ知っておく

2 夜泣きの原因をあまり追究しすぎない

3 外出したりちよつと離れるなど親自身のフラストレーションをケアする

# 災害時子どもを守るために…



- 子どもと防災 [避難情報メモ・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、子どものケアは基本的には普段と同じです。

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子どもは、

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でくださいね！

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

避難バッグの  
中身は？  
1週間をしのぐ  
には？

災害時に  
赤ちゃんのための母乳や  
ミルクはどうすれば  
いいの？

自閉症の子ども  
がいるけど  
どうすればいいの？

うちの子  
アレルギーがあるけど  
避難所の生活は  
大丈夫？

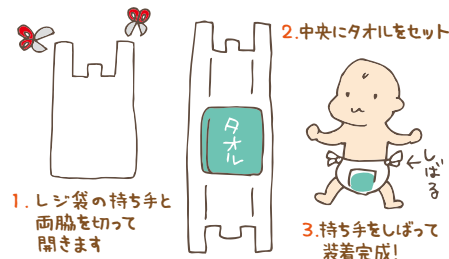
## 避難バッグCheck List

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 <b>欄外</b> ないときの自作方法
✓	おしり拭き	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	1週間に必要な目安 <b>欄外</b> 粉ミルク 900g缶 ×2
✓	スプーン・紙コップ	紙コップ授乳にも使えます <b>参照</b> P117「赤ちゃんと防災」
✓	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・ピデ	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	子どもが普段のペースを取り戻すための必需品
✓	水	ケガのとき洗い流しにも

「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ノート」より一部改変して引用  
[http://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg\\_situ/dai3kai.html](http://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg_situ/dai3kai.html)

## おむつがないときは…



1週間に必要な目安

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

# アレルギーがある

「アレルギー」も参照



「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る

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、たたんだりするときのホコリやがれきからのホコリ、  
焚き火、タバコ、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る

### ● 発作時（呼吸困難時）は気管支拡張薬を使う

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

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

### ● 日頃から緊急薬の準備と確認を

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

## 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つ

シャワーや入浴ができないときは、  
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  
優しく拭きます。  
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使い、  
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すすめします。

### ● 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  
係の方にたずねてみましょう。



アレルギーを  
書いた紙を  
持たせれば  
より安心

首から下げるカードホルダーに入るサイズです。  
いざというとき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

参照：  
日本小児アレルギー学会  
災害時のこどものアレルギー疾患対応  
パンフレット（改訂版）  
[http://www.jspaci.jp/modules/gcontents/index.php?content\\_id=13](http://www.jspaci.jp/modules/gcontents/index.php?content_id=13)

# 赤ちゃん防災



## 母乳をあげているお母さんへ

### ？ 粉ミルクが配られただけ... → 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。普段から粉ミルクが必要な赤ちゃんにあげましょう。

### ？ 母乳が止まっちゃった... → 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出にくくなって“止まっちゃった”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。



まず、避難所に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

赤ちゃんも普段と違うなと思うと、いつもより泣いたり、おっぱいから離れなかつ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 → 下記の母乳育児のコツを試してみても変わらなければ、医療者や相談窓口に相談しましょう。

## 母乳育児のコツ

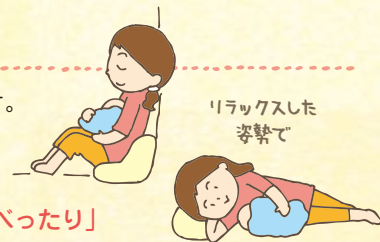
### ① 欲しがるときに好きなだけ

周りの声は気にせず、欲しがるときにあげましょう。おっぱいは栄養だけでなく、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です。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「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、ひねりがなく楽な姿勢になります。

おなかに赤ちゃんをのせた時の感覚が「べったり」な感じで



おなかとおなかをくっつけて...



## 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

## 紙コップでできる「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。

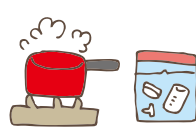
全く洗うことが  
できないとき



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

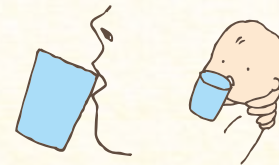
Let's try! 普段から練習してみよう!

### 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。  
 発達障がいをもつ子どもは、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変えるだけでストレスを減らすことができます。  
 発達障がいの子どもへの接し方は、すべての子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おすすめです。

**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**

空気を読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

発達障がいのある子どもは、災害が起き避難生活をするにしても、**その状況を理解することが困難**な場合があります。  
 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** (絵、写真、文字、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、わ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		
<input checked="" type="checkbox"/>	紙・筆記用具	書いて伝える
<input checked="" type="checkbox"/>	マスキングテープ	書いたものを見える場所に貼っておく
<input checked="" type="checkbox"/>	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)
<input checked="" type="checkbox"/>	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
<input checked="" type="checkbox"/>	小さい黒板	ルールや予定を伝える
<input checked="" type="checkbox"/>	お気に入りのもの	安心できるもの
<input checked="" type="checkbox"/>	避難カード	避難訓練でも同じ物を使う
<input checked="" type="checkbox"/>	サングラス	光が苦手な人
<input checked="" type="checkbox"/>	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便利です。  
(Dropbox、OneDrive、Googleドライブ、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

予定を伝えるときなどに便利です。  
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すと使えなくなってしまう。チョークなら、避難所に用意されている可能性があります。



### 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、耳栓でもいいです。



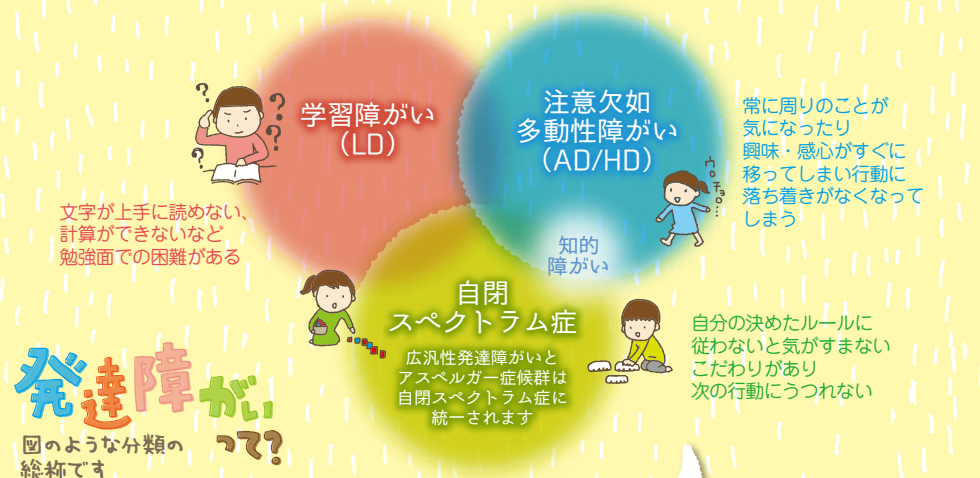
「うちの子なんてこんなに落ち着きがないんだろう」「毎日怒ってばかり！本当はやさしい私でいたいのに…」というとき、「うちの子は発達障がいなんじゃないかな？」と疑ったことはありませんか。

子どもが100人いれば100通りの特徴があり、発達障がいと呼ばれている行動も特別なことではなく私たちのもともと持っている特徴が顕著に現れているだけです。

そのため、ちょっと気になる行動があるからといってすぐに障がいがあるとは限りません。あくまでも「障がい」というのは「特徴が影響して、日常生活に不便なことがある」というのが一つの基準になりますので、不便でなければ障がいにはならないのです。

これらの「困りごと」もちょっとした工夫で解消されたり、それに伴って家族のストレスが減ったりします。

それでも気になる方は、地域の子育て相談窓口（保健師）に相談してみてもいいでしょう。



**Q** 5歳男児ですが集中力がなく落ち着きがないように感じます。

**A** 元気で、行動が落ち着かないように見える子どもたくさんいます。しかし、明らかに行動が違うとか、話をしても理解してもらえず、何度も同じことを繰り返す、もしくは落ち着かず次々と動き回るなどの行動が見られたときは、ADHD（注意欠如多動性障がい）などの発達障がいも考えられます。気になるようであれば、まずは地域の子育て相談窓口（保健師）に相談してください。

# 「してほしいこと」を「具体的に」伝える

人間は、言われたことを頭の中でまず映像に置き換える能力があります。そのため、禁止されることも一度、自分の過去の経験で得た映像などに置き換えるため「やって欲しくないことを伝える」ことは子どもに「やってほしくない行動」を連想させることにつながります。

例えば「廊下は走らない」ではなく「廊下は歩きましょう」「いつまでも寝てないで」ではなく「朝だから起きて」というように**イメージしやすい行動を、言葉で丁寧に伝える**ことで自然とイライラすることが減ってくるはずです。

言いかえ前	言いかえ後
ちょっと待って!	あと30秒待って
いつになったらやるの!	何時からやる予定?
早く! 待ってるのに!	何個数えたら終われそう?
うるさい!!	声のボリューム2にしよう!
走らないで! あぶない!	止まって!
だから言ったのに!	どうしたらよかったんだった?
走るな!	歩こう!
なんでこんなに汚いの!	よし綺麗にしよっか!
あーもうほら失敗した!	(対処方法)すればOKだよ!
さっさと用意して!	あと5分で出かける時間になりまーす!(予告)

**まほうの子育て**  
言われるとイメージしちゃう! のき

例えげ...  
「ごぼせないやうにね!」  
と、声を掛けると...

なごて...  
「走らななな...」  
「音量2にして~」  
「音量2にして~」

「今が何タイム?」  
「ここはどんな場所?」  
「次することは? etc」

# カードで状況判断のお手伝い!

子どもは気になることにすぐ注目してしまいます。明日の準備をしないといけないのに、いつまでもテレビを観ていたり、マンガ・ゲームをしている子もいるかもしれません。朝も、着替える・ご飯を食べるなど、次々とお母さんのイライラポイントは増えていきますよね。

そんなとき「**今何をしている時間**」というのをカードに書いて、目に入るように置いておくだけで、気持ちを戻すことができます。背景や縁をわかりやすい色にしてもいいです。兄弟が何人もいる家庭は、**その子用の色**を決めて縁取りをしておく、自分のカードという意識が強くなって注目しやすくなります。**季節に合わせた服**も、棚に番号をつけて「1、3、5から1つずつ持ってくる」など、季節の代わり目の**服の選び方**に**ゲーム要素**を入れて提案してみると、夏なのに厚着なんてことも防げたりします。

カードを作る  
ところから一緒にやる  
のもいいかもね~



**まほうの子育て**  
いまってなにタイム? のき

「今が何タイム?」  
「ここはどんな場所?」  
「次することは? etc」

「音量2にしよう!」  
「音量2にしよう!」

「学校の手入れの音楽」  
「学校の手入れの音楽」

「音量2にしよう!」  
「音量2にしよう!」

# 絵で見せて、音で区切る

2、3歳くらいだと、言葉をかけて100%理解させることも「次を考えながら行動」させることも難しいですね。予定通り進めるために、大人たちはいつも頭がフル回転…。

そんなとき、**子どもにも予定表を作っておく**ことをおすすめします！

お気に入りのケースやキャラクターを貼っておいたり、まだまだ文字は読めない年の子どもには、**絵や写真と文字と一緒に書いておく**などの工夫も。文字の勉強にもなり、イメージもしやすく理解が早くなります。

予定表に注目してもらうには、**キッチンタイマー**などを使って「**ピピッと鳴ったら次の予定だよ**」と伝え、気持ちの切れ目を作ることができます。終わったら自分ではがすと、今何をしているのかがよりわかりやすくなります。



簡単な絵で十分です！

# 並べてつなげてワンセットに！

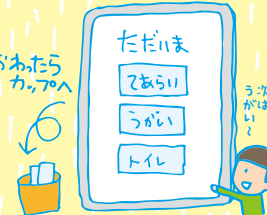
夕飯も作らないといけなし、あれもこれもと帰ってきてから忙しい時間の「ねえ～！ねえ～！ねえ～！」…。次から次と要求が多くて、一人で遊んでくれないかなあ…と書いていません。

そんなとき、帰ってきてからやることを「**数珠つなぎの術**」でつなげてみましょう。

やることを書いておいて、終わったらめくって次に、もしくは外して次に移るようにしてみると、**今何をしているのか、何をすべきなのか**がわかりやすくなります。帰ってきてから1時間、決まった行動を予定にそって過ごしてもらえれば、**お互いに楽**ですよ。

朝やお出かける前など、場面によって過ごし方を決めておくことで、安心して決まった時間を過ごせるようになります。その間に、大人は自分の支度をしたり、お化粧したりできますよ。

ホワイトボードとマグネットシートでかんたんに作れるよ！



**まほうの子育て**  
次はいつ何するの？の巻

こんな経験ありませんか？  
あれもこれもと帰ってきてから忙しい時間の「ねえ～！ねえ～！ねえ～！」…。次から次と要求が多くて、一人で遊んでくれないかなあ…と書いていません。

そんなとき、帰ってきてからやることを「**数珠つなぎの術**」でつなげてみましょう。

やることを書いておいて、終わったらめくって次に、もしくは外して次に移るようにしてみると、**今何をしているのか、何をすべきなのか**がわかりやすくなります。帰ってきてから1時間、決まった行動を予定にそって過ごしてもらえれば、**お互いに楽**ですよ。

朝やお出かける前など、場面によって過ごし方を決めておくことで、安心して決まった時間を過ごせるようになります。その間に、大人は自分の支度をしたり、お化粧したりできますよ。

**まほうの子育て**  
数珠つなぎの術の巻

夕飯も作らないといけなし、あれもこれもと帰ってきてから忙しい時間の「ねえ～！ねえ～！ねえ～！」…。次から次と要求が多くて、一人で遊んでくれないかなあ…と書いていません。

そんなとき、帰ってきてからやることを「**数珠つなぎの術**」でつなげてみましょう。

やることを書いておいて、終わったらめくって次に、もしくは外して次に移るようにしてみると、**今何をしているのか、何をすべきなのか**がわかりやすくなります。帰ってきてから1時間、決まった行動を予定にそって過ごしてもらえれば、**お互いに楽**ですよ。

朝やお出かける前など、場面によって過ごし方を決めておくことで、安心して決まった時間を過ごせるようになります。その間に、大人は自分の支度をしたり、お化粧したりできますよ。





# 喫煙について

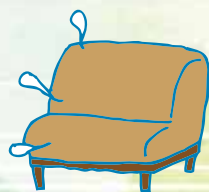
## 喫煙のリスク

喫煙がからだに良くないことは知られていますが、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いわれています。



## 受動喫煙

分煙していれば大丈夫なのでしょう。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、副流煙は服や体内、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・部屋に長く染み込みます。



## 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いわれています。妊婦が喫煙して出産し、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わかってきました。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いわれています。幼少期だけでなく、子どもの知能を下げる可能性がある学童期も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と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。
- 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

子育てはお母さんとお父さんを中心に、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。



# 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、お母さんや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。



# 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 **P90** ●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** 頬の腫れや痛みがはじまった後5日を経過し、  
かつ全身状態が良好となり医師の許可を得てから。

該当ページ **P88** ●潜伏期間14～18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、医師の許可を得てから。

該当ページ **なし** ●潜伏期間 14～16日（10日未満のことも）  
●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。

該当ページ **P80** ●潜伏期間 2～5日  
●改善まで2～3日程度

病名 **手足口病（夏かせ症候群）**

---

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。

該当ページ **P74** ●潜伏期間 3～6日  
●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日を経過し医師の許可を得てから。

該当ページ **P76** ●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。

該当ページ **なし** ●潜伏期間 4～14日  
●改善まで数日間

病名 **ヘルパンギーナ（夏かせ症候群）**

---

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。

該当ページ **P74** ●潜伏期間 3～6日  
●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。

該当ページ **P82** ●潜伏期間 主に2～3週間  
●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。

該当ページ **P72** ●潜伏期間 2～8日  
●改善まで多くは1週間程度

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

---

病院の許可 **不要** 嘔吐がおさまり、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。

該当ページ **P14・P92** 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

※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くらいあわ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、普段から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わかります。外出先で住所がわからないときは、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

「子どもの名前は〇〇です。電話番号は〇〇-〇〇〇〇です」(例)

「子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、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
- 福祉医療費受給者証
- お金
- 母子健康手帳
- おくすり手帳
- 着替え

- 哺乳瓶・ミルク
- おむつ・お尻拭き
- タオル・手拭き
- ビニール袋

# 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



<b>佐久市</b>	佐久市役所 子育て支援課	<b>0267-62-3149</b>
	佐久市役所 健康づくり推進課	<b>0267-62-3189</b>
	臼田支所 健康づくり推進係	<b>0267-82-3115</b>
	浅科支所 健康づくり推進係	<b>0267-58-2001</b> (代表)
	望月支所 健康づくり推進係	<b>0267-53-3111</b> (代表)

<b>佐久穂町</b>	佐久穂町教育委員会こども課	<b>0267-86-4940</b>
	佐久穂町役場 健康福祉課 保健師	<b>0267-86-2528</b>

<b>小海町</b>	小海町役場 町民課 保健師	<b>0267-92-2525</b>
	小海町役場 子育て支援課	<b>0267-92-2580</b>

<b>北相木村</b>	北相木村役場 住民福祉課	<b>0267-77-2111</b>
-------------	--------------	---------------------

<b>南相木村</b>	南相木村役場 住民課 保健師	<b>0267-78-2121</b>
-------------	----------------	---------------------

<b>南牧村</b>	南牧村役場 住民課 保健師	<b>0267-96-2211</b>
------------	---------------	---------------------

<b>川上村</b>	川上村役場 保健福祉課 保健係	<b>0267-97-3600</b>
------------	-----------------	---------------------

## 子育てや家事を手伝ってほしい



<b>共通</b>	子育てサポーター ひよこママ	<b>0267-67-1120</b>
	佐久シルバー人材センター	<b>0267-62-1786</b>

<b>佐久市</b>	佐久市社会福祉協議会	<b>0267-64-2426</b>
------------	------------	---------------------

<b>佐久穂町</b>	佐久穂町役場 健康福祉課 保健師	<b>0267-86-2528</b>
	佐久穂町役場 社会福祉協議会	<b>0267-86-4273</b>
	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)	<b>0267-78-5561</b>

<b>小海町</b>	小海町役場 町民課 保健師	<b>0267-92-2525</b>
	小海町役場 子育て支援課	<b>0267-92-2580</b>

<b>北相木村</b>	北相木村役場 住民福祉課	<b>0267-77-2111</b>
-------------	--------------	---------------------

<b>南相木村</b>	南相木村役場 住民課	<b>0267-78-2121</b>
-------------	------------	---------------------

<b>南牧村</b>	南牧村役場 住民課 保健師	<b>0267-96-2211</b>
------------	---------------	---------------------

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 <b>189</b>
	長野県児童虐待 DVホットライン	24時間対応 <b>0262-19-2413</b>
	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	<b>0262-68-0008</b>
	NPO法人モッズドリーム 虐待対応と、予期せぬまさかの妊娠対応を行います。 平日10:00~17:00 npokidsdream@gmail.com(緊急時)・Facebook・http://skfnagano.wixsite.com/	<b>090-5530-0825</b>
佐久市	佐久市役所 子育て支援課	<b>0267-62-3149</b>
佐久穂町	佐久穂町教育委員会 こども課	<b>0267-86-4940</b>
	佐久穂町役場 健康福祉課 保健師	<b>0267-86-2528</b>
小海町	小海町役場 町民課 保健師	<b>0267-92-2525</b>
	小海町役場 子育て支援課	<b>0267-92-2580</b>
北相木村	北相木村役場 住民福祉課	<b>0267-77-2111</b>
南相木村	南相木村役場 住民課 保健師	<b>0267-78-2121</b>
南牧村	南牧村役場 住民課 保健師	<b>0267-96-2211</b>
川上村	川上村役場 保健福祉課 保健係	<b>0267-97-3600</b>

共通	長野県児童虐待 DVホットライン	24時間対応 <b>0262-19-2413</b>
	長野県女性相談センター 月~金8:30~17:15	<b>0262-35-5710</b>
佐久市	佐久市役所 福祉課 地域福祉係 女性相談員	<b>0267-62-2111(内線 293)</b>
佐久穂町	佐久穂町役場 住民税務課 人権政策係	<b>0267-86-2527</b>
小海町	小海町役場 町民課 保健師	<b>0267-92-2525</b>
	小海町役場 子育て支援課	<b>0267-92-2580</b>
北相木村	北相木村役場 住民福祉課	<b>0267-77-2111</b>
南相木村	南相木村役場 住民課	<b>0267-78-2121</b>
南牧村	南牧村役場 住民課 保健師	<b>0267-96-2211</b>
川上村	川上村役場 保健福祉課 保健係	<b>0267-97-3600</b>





生活が難しい



佐久市	佐久市役所 福祉課	0267-62-2914
	佐久市生活就労相談センター 「まいさぼ佐久」	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 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

医療費の相談



共通	佐久市立 国保浅間総合病院 医療相談係	0267-67-2295
	佐久医療センター 医療福祉相談室	0267-62-8181
	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

佐久市	佐久市役所 国保医療課	0267-62-2915
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 住民課 保健師	0267-96-2211
川上村	川上村 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](#)

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) <a href="http://ameblo.jp/saku-kosodateouen/">http://ameblo.jp/saku-kosodateouen/</a>	
まますぼ☆さくほ(母乳育児専門家の支援グループ) <a href="http://kayotnb.wix.com/mamasaposakuho">http://kayotnb.wix.com/mamasaposakuho</a>	
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

佐久市	佐久市役所 健康づくり推進課	0267-62-3189
	臼田支所 健康づくり推進係	0267-82-3115
	浅科支所 健康づくり推進係	0267-58-2001 (代表)
	望月支所 健康づくり推進係	0267-53-3111 (代表)

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 保健師	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

子どもの発達についての相談



<b>佐久市</b>	佐久市役所 健康づくり推進課	<b>0267-62-3189</b>
	臼田支所 健康づくり推進係	<b>0267-82-3115</b>
	浅科支所 健康づくり推進係	<b>0267-58-2001</b> (代表)
	望月支所 健康づくり推進係	<b>0267-53-3111</b> (代表)
<b>南佐久共通</b>	児童発達支援事業 あゆみ園	<b>0267-92-4381</b>
<b>佐久穂町</b>	佐久穂町役場 健康福祉課 保健師	<b>0267-86-2528</b>
<b>小海町</b>	小海町役場 町民課 保健師	<b>0267-92-2525</b>
<b>北相木村</b>	北相木村役場 住民福祉課	<b>0267-77-2111</b>
<b>南相木村</b>	南相木村役場 住民課 保健師	<b>0267-78-2121</b>
<b>南牧村</b>	南牧村役場 住民課 保健師	<b>0267-96-2211</b>
<b>川上村</b>	川上村役場 健康福祉課 保健係	<b>0267-97-3600</b>

つどいの広場



<b>佐久市</b>	サングリモ中込	<b>0267-63-3794</b>
	あさしな保育園	<b>0267-51-5005</b>
	もちづき保育園	<b>0267-54-7430</b>
	わくわくランドU-6 (イオン佐久平2階)	問い合わせ：佐久市子育て支援課 <b>0267-62-3149</b>
	うすだ健康館	<b>0267-81-1150</b>
<b>佐久穂町</b>	佐久穂町役場 健康福祉課 保健師	<b>0267-86-2528</b>
	佐久穂町児童館	<b>0267-86-2123</b>
<b>小海町</b>	小海町役場 町民課 保健師	<b>0267-92-2525</b>
	小海町役場 子育て支援課	<b>0267-92-2580</b>
<b>北相木村</b>	北相木村役場 住民福祉課	<b>0267-77-2111</b>
<b>南相木村</b>	南相木村役場 住民課 保健師	<b>0267-78-2121</b>
<b>南牧村</b>	南牧村役場 住民課 保健師	<b>0267-96-2211</b>
<b>川上村</b>	川上村子育て支援センター「きらきら」	<b>0267-97-2143</b>

子どもを短時間預かって欲しい



保育園・保育所で〔要事前申込〕

一時保育

保護者の労働、職業訓練、就学などにより家庭保育が困難となる児童や病気、事故、看護・介護、災害、冠婚葬祭などにより、緊急に家庭保育が困難となる児童を保育園で一時的に保育する事業です。※事前に申し込みが必要です。

佐久市の一時保育 ※南佐久郡の方は各施設へお問い合わせください。

- 保育期間** 1ヶ月12日程度
- 保育時間** 午前8時～午後4時
- 利用方法** ご希望の保育園へお電話などで連絡し、保育園へ一時保育利用申請書を提出
- 保育料**
  - 3歳以上児 日額 900円/半日 450円
  - 3歳未満児 日額 2,000円/半日 1,000円
  - 給食費 日額 400円 (乳児用ミルクなど持参の場合このかぎりではない)

**問い合わせ先** 各保育園、または下記まで。

- 佐久市役所 子育て支援課 保育係 0267-62-3149
- 臼田支所 高齢者児童福祉係 0267-82-3124
- 浅科支所 高齢者児童福祉係 0267-58-2001 (代表)
- 望月支所 高齢者児童福祉係 0267-53-3111 (代表)

民間・認可外保育施設で

くわしくは各施設にお問い合わせください。

- 子育てお助け村 0267-67-8841 佐久市岩村田759-4
- LOHAS OF HAIR OLIVE 0267-88-7188 佐久市佐久平駅北17-2 ●美容院利用客のみ
- キッズルーム もこもこ 0267-68-9124 090-3310-4825 佐久市佐久平駅北2-2 グランメール1A <http://www.キッズルームもこもこ.com>
- 佐久スモーカーガーデン「パラダ」キッズルーム 0267-67-8100 佐久市下平尾2681 ●パラダ利用客のみ

佐久市の一時保育

くわしくはP146の問い合わせ先、または各施設にお問い合わせください。

- 中込第一保育園 0267-62-0644 青沼保育園 0267-82-3110
- 岸野保育園 0267-63-0123 臼田保育園 0267-82-2332
- 聖愛保育園 0267-62-1208 里曲保育園 0267-82-4523
- 小雀保育園 0267-67-2287 佳里保育園 0267-82-5269
- 岩村田北保育園 0267-68-3030 あさしな保育園 0267-51-5005
- 切原保育園 0267-82-2180 もちづき保育園 0267-54-7430
- 田口保育園 0267-82-2602

入園・入所前  
でも  
預けられます!



南佐久の一時保育

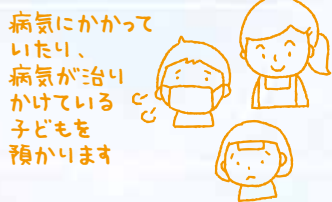
保育期間・保育時間・料金などくわしくは各施設にお問い合わせください。

- 佐久穂町 海瀬保育園 0267-86-2187
- 栄保育園 0267-86-2186
- 八千穂保育園 0267-88-2252
- 小海町 小海保育園 0267-92-2351
- 北相木村 北相木保育所 村役場保育担当 0267-77-2111
- 南相木村 南相木保育所 0267-78-2045
- 南牧村 南牧保育園 0267-96-2129
- 野辺山保育園 0267-98-2350
- 川上村 川上保育園 0267-97-2141

# 佐久地域 子育て相談窓口

## 病気にかかっている・治りかけている [要事前登録] 病児保育・病後児保育

病児・病後児保育は、保護者の子育てと就労の両立を支援するとともに、児童の健全な育成に寄与することを目的としています。病気の治療中または回復期にあり、集団保育が適当でなく、保護者のやむを得ない事情により家庭での保育が困難な場合に専用の保育室で看護師などの専門スタッフがお子さんを一時的にお預かりします。



**病児保育** 浅間総合病院 **0267-67-2295**  
[佐久広域で対応]

**病後児保育** 岸野保育園 **0267-63-0123**  
[佐久広域で対応]

**病児・病後児保育** 高野町保健センター内 (千曲病院院内保育に保育を委託して実施)  
[佐久穂町内在住の方のみ] 千曲病院代表 **0267-86-2360**

## ファミリーサポート事業「ほっと・ホット」 [要事前登録]

- 出産前後の家事援助 (買い物・調理・掃除) 佐久市社会福祉協議会 **0267-64-2426**
- 一時預かり (冠婚葬祭・通院・PTA等) 白田支所 **0267-82-4332**
- 病気回復期の一時預かり 浅科支所 **0267-58-0383**
- 望月支所 **0267-51-1520**

**利用料** 1時間あたり 700円～800円 ※原則、子どもの宿泊は行いません。  
この事業は有償サービスで行い、社協では育児に関わる紹介・支援を行います。 ※発熱等の症状がある場合は、お預かりできません。  
※送迎のお手頃はしておりません。

## ショートステイ [要事前登録] 佐久市子育て支援短期入所事業

佐久市役所 子育て支援課 **0267-62-3149**

保護者の病気やその他の理由で、家庭において18歳未満の児童を養育することが一時的に困難となった場合に、児童養護施設において宿泊を伴った一時預りを行います。

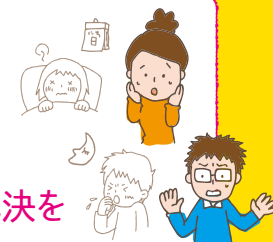


**利用料** 対象時の年齢や世帯所得に応じて異なる **利用期間** 原則7日以内

# 教えて!ドクター 無料アプリを活用しよう!



連休なのに子どもの具合が悪そう…  
転んで頭をぶつけちゃった!  
ママがいないときに子どもが発熱!  
受診すべき? おうちにいても大丈夫?  
そんな子育て中の  
「病気トラブルあるある」の解決を  
お手伝いします!



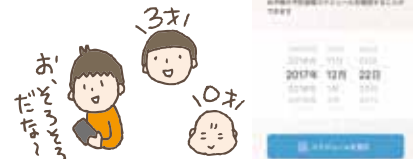
### ☑ 症状・病名から探す

「熱が出た」などの症状から、「インフルエンザ」などの病名から、どちらからでも探すことができます。キーワードで検索することも。



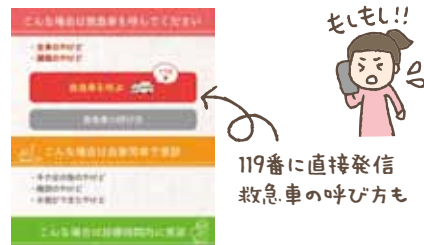
### ☑ 予防接種スケジュール

誕生日を入れて、それぞれの予防接種のスケジュールを確認できます。終わったワクチンをチェックすることもできるので受け忘れていた予防接種も一目瞭然。



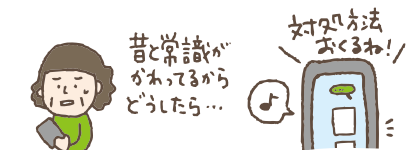
### ☑ 直接電話がかけられる

困ったときにアプリから直接電話が発信できます。緊急時、アプリから直接119番も。



### ☑ 家族のスマホに

家族や祖父母のスマホに入れておけばいざというとき安心。対処を聞かれたときにスクリーンショットを撮ってホームケアを伝えることも。



Androidは Google Play で iPhoneは App Store で **教えてドクター** 検索



<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.or.sakuishikai.oashietdoctor&hl=ja>



<https://itunes.apple.com/jp/app/jiaotedokuta/id1096948126?mt=8>



# 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ときとも限りません。  
いざという時にあわてないように、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くのがおすすめです。

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 など

病院名

電話番号

定休日  
診療時間 など

持って  
行くもの  
メモ

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳    | <input type="checkbox"/> お金    |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証     | <input type="checkbox"/> おむつ   |
| <input type="checkbox"/> 福祉医療費受給者証 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> おくすり手帳    |                                |

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などの際、保護者の方が対処に戸惑うときや、  
医療機関を受診すべきか判断が難しいときに、  
応急対処の方法や受診の要否など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などが相談に応じます。

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しています。  
そちらでご確認ください。

症状を  
調べたい  
とき

## 『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しています。

※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！ ドクター

こどもの病気とおうちケア

制作 佐久市  
監修責任 佐久総合病院 小児科  
監修協力 佐久医療センター救急科・薬剤部・形成外科  
発行日 平成30年1月改訂（平成28年10月1日 第1刷）  
発行 一般社団法人 佐久医師会 ☎0267-62-0442

<https://oshiete-dr.net>  

チーム 教えて！ドクター

制作責任 坂本 昌彦  
協力 田辺 佳代子・飯島 尚高  
デザイン 江村 康子  
アプリ開発 佐藤 奈緒・佐藤 直樹  
WEB・広報 半田 かつ江

教えて！ドクター  
無料アプリ

教えてドクター 検索



Android



iPhone

## 受診時に便利な持ち物メモ

- |                                    |                                  |                                   |                                |
|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> お金        | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳  | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶・ミルク  | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証     | <input type="checkbox"/> おくすり手帳  | <input type="checkbox"/> おむつ・お尻拭き | <input type="checkbox"/> 着替え   |
| <input type="checkbox"/> 福祉医療費受給者証 | <input type="checkbox"/> タオル・手拭き | <input type="checkbox"/> 携帯電話     |                                |

## 救急車メモ

救急車は **119** 

住所

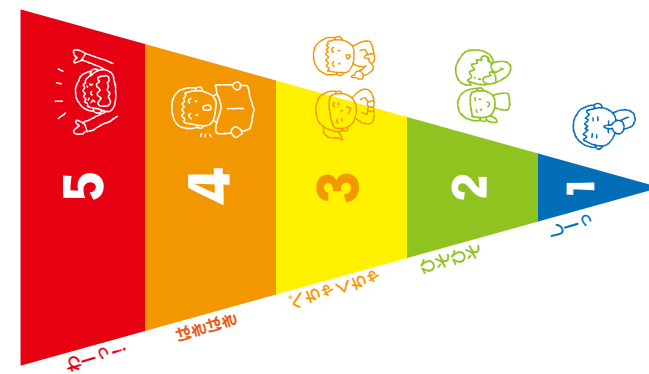
目印

子どもの名前

自分の電話番号

## 声の大きさ表

声の大きさを教える際に使用してください。  
一度、声の大きさを「1の声は」などと伝えてから、実際に見せるときは無言で指差すことがポイントです。



## アレルギーがあります

首から下げるカードホルダーに入るサイズです。  
災害時などに切り取って使用してください。

## アレルギーがあります

- 気管支ぜんそく
- アトピー性皮膚炎
- 食物アレルギー

配慮を  
お願いします

食べられないものや、優先して欲しいことを記入してください。➡