

病児保育室「愛あいルーム」だより

平成30年 1月発行



新年あけましておめでとうございます。本年も、子どもたちが安心して過ごせる愛あいルームとして、子育てを応援していきたいと思えます。また「愛あいルーム」だよりを通して、感染症の流行状況や病気に関する情報を発信していきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

年末から「インフルエンザA・B」「感染性胃腸炎」が流行しています。手洗い・うがい・マスクの着用を心がけて、感染症予防に努めていきましょう。

発熱の原因と主な症状

子どもが発熱し始めたら…



乳幼児の発熱の主な原因は、ウイルスや細菌などによる感染症です。発熱は体が病原体と一生懸命に闘っていることのあらわれで、体の免疫力も高めています。一般に「熱がある」という時は、37℃以上を指しますが、学童期以前では37、5℃までは正常な体温といえます。熱がでたら何かほかの症状がないかよく観察します。熱以外の症状として、発疹、咳、鼻水、嘔吐、下痢、けいれんなどの症状がある場合は、早めに受診しましょう。また痛みや倦怠感（心身のだるさ）などを言葉で表現できない小さい子どもの場合は、耳の痛みや頭痛、腹痛などによってぐずったり、不機嫌になることで伝えようとします。子どもの重要なサインを見逃さないようにしましょう。

【発熱時の水分補給】

発熱や下痢の症状があるときは、水分が十分に摂取できているかが非常に重要です。水分がとれていれば、数回食事の量が減ったり、まったくとれなかったとしても、それほど心配する必要はありません。高い発熱では、脱水症になってしまうことがあります。脱水症予防のために、水分はこまめに多くとらせましょう。ただし、吐き気がある場合は水分でも刺激になってしまうので、吐いた後30分くらいは時間をあけて、少しずつ摂取するようにしましょう。それでもまったく水分を補給できないような状態なら、至急受診するようにしましょう。

【発熱時の対応と解熱剤】

熱の上昇中、体は熱くても手足が冷たいような場合は寒気を感じる場合があります。着ている衣類を増やしたり、靴下をはかせるなどして体を温めましょう。熱が上がりきり、汗をかき始めたら、薄着にして室温を調節し、過ごしやすい環境にしましょう。解熱剤を使うのは、熱が高くぐったりしている場合や、夜に熱が高く眠れない場合、食べたり飲んだりもできない場合など、つらそうな症状が伴う時がよいでしょう。熱が高くても、機嫌がよく元気であそんでいるようであれば、慌てて使う必要はありません。

【食事が取れないときの薬は？】

まったく食事がとれず、薬を飲ませることができない場合や、飲んでも吐いてしまうような場合は、かかりつけ医に相談しましょう。薬などによっては、無理に飲ませなくてもよいものもあり、坐薬など、他の方法で対応できる場合もあります。かかりつけ医のアドバイスを受け、適切に対処しましょう。

3日以上の高熱が続く発熱から考えられる主な病気



- ・ 突発性発疹・・・ 突然発熱して、38℃以上の高熱が3日程度続き、解熱と同時に発疹が出現する。主に、2歳までの乳児に発症する
- ・ ヘルパンギーナ・・・ 高熱と水疱による喉や口の痛みが特徴の、乳幼児に多い夏風邪
- ・ マイコプラズマ肺炎・・・ 咳が強く、熱がでる。大人も肺炎になることがあるので、警戒が必要である
- ・ 溶連菌感染症・・・ 発熱とともに、喉の痛みや腫れ、発疹がみられる。舌はイチゴのようになる
- ・ RSウイルス感染症・・・ 発熱、鼻水、咳の風邪症状から、乳児ではひどい場合、呼吸困難のおそれがある
- ・ 川崎病・・・ 高熱が数日続き、目が充血し、唇も真っ赤になり、体に発疹がでる
- ・ インフルエンザ・・・ 突然の高熱、関節痛や頭痛、倦怠感を伴い、普通の風邪に比べて症状がひどくなる
- ・ 咽頭結膜熱・・・ 急な高熱と喉やリンパの痛み、目が充血して結膜炎を起こす（プール熱ともいう）

※その他、発熱を伴う病気は様々です。早めに受診して熱の原因を見つけましょう！！

熱性けいれん

単純熱性けいれんは、通常、高熱に伴って起こり、数分以内におさまることが多いものです。高熱をだすと、ときどき身体をピクピクさせることがあります。これは熱のために体が敏感になっているせいで、ひきつけとはちがいます。ひきつけとは、突然意識がなくなる、全身の筋肉が硬直する、筋肉が周期的に収縮する、けいれんしているあいだに白目をむく、表情がうつろになる、顔色が紫色になる（チアノーゼを起こす）ような状態のことをいいます。熱性けいれんの発生しやすい年齢は6歳未満で、1～2歳が発症のピークです。

病院に行くまでの応急処置

- ・体をゆすったりしない、大声で呼んだりしない
あわてて体をゆさぶったり、抱き上げたり、大声で名前を呼びかけるなど、刺激を与えてはいけません。
- ・割りばしなどを口にくわえさせない
けいれんで舌をかみ切ることはありません。割りばしやスプーンをあわてて口にくわえさせて、窒息事故や口の中を傷つける事故を起こすほうが心配です。
- ・ポットなどの危険物を片づける
ストーブやポット、テーブルの上の熱い飲み物など危険物は子どもの周囲から遠ざけて、事故を防ぎます。
- ・頭を横向きにして寝かせる
あお向けに寝かせると、吐いたときに嘔吐物が気道につまるおそれがあるので、顔を横向きにして寝かしてください
- ・衣服をゆるめながら、けいれんしている時間、けいれんの様子を確認
衣服をゆるめながら、けいれんが何分続いているかを計ってください。またけいれんの様子（たとえば片手だけがけいれんしている、ひきつけたときにバンザイのようなかっこうを繰り返すなど）や、白目をむいたときに瞳の位置（左を向いてるなど）も観察を。医師が診断するうえで大切な情報になります。
- ・けいれんが5分以上続く場合や、けいれんがおさまっても意識が回復しない、顔色が悪い、呼吸がおかしい場合は、すぐに救急車を

※一度けいれんを起こすと、繰り返すことがあります。今後の対応策や発熱時の解熱剤の使用方法などをかかりつけの医師に確認しましょう。

感染予防の基本は、**手洗い・うがい**です！

①手洗い

外出後、トイレ後、食事前に、石鹸で手のひらや指先、指の間や爪をよく洗い、流水で一分ほどすすぎます。手をふくタオルはこまめに換え、共有を避けましょう。

②うがい

薬を使わなくても、水道水でのうがいでじゅうぶん効果があります。

③咳エチケット

マスクによる保温保湿が感染予防に役立ちます。咳が出るときは、マスクを着用して咳エチケットを心がけましょう。

④湿度・換気

部屋の中の湿度管理（50～60%）とこまめな換気を忘れずに。インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好みます。こまめな換気が必要です。



愛あいルームよりおねがい！！

★朝の時間帯は、予約の電話が混み合います。キャンセルの連絡は、なるべく愛あいルームキャンセル専用メールアドレスに、ご連絡ください(三愛病院ホームページのご案内参照)

★病児保育を続けて利用できる期間は、7日間（日・祝日除く）となっています。ただし、一度保育所・幼稚園・学校などの集団の場に戻った後に体調を崩して再度利用を希望される場合や、お預かりの途中で病状が変化し、続けて利用を希望される場合は、あらためて受診と記入済の利用申請書が必要となります。ご注意ください。

参考文献：「子ども医学館」小学館
ホームページ(病気と健康. Com)他