

子どもの病気とケア

子育ての中で、お母さんが「あら?」「おや?」と思うことは多いですよね。いつもよりたくさん泣いたり、急に無表情だったり。でもすぐに不安にならずに、やさしく抱いてあげたり、あやしてあげたりしてみてください。案外すぐに、いつもの赤ちゃんにもどるものです。でも、もしそんな状態が長くつづいていたら注意が必要です。発熱、食欲、便通の症状をチェックし、異常があれば医師に相談しなければなりません。子どもがよくかかりやすい病気について例をあげますので参考にしてみてください。

かかりやすい病気

はしか

はじめはカゼに似た症状で、約10~12日間の潜伏期間後、発熱、せき、くしゃみ、鼻水などが見られます。発疹が出る2~3日前からほおの内側に粟粒大の白い水疱が見られます。これがはしかの大きな特徴です。発疹が全身に出たらピークで、2~3日後に熱が下がります。安静にして水分や消化によいものを与え、肺炎や中耳炎などの合併症を防ぎましょう。



風疹(3日はしか)

はしかに似た発疹が見られますが、規模が小さく、数も少なめです。潜伏期間は14~21日です。せき、鼻水はわずかで、2~3日で発疹が消えます。まれにリンパ腺のはれが見られることがあります。安静と栄養に気を配ってください。



手足口病

口の中の粘膜や手足の末端に発疹があらわれる病気です。潜伏期間は2~7日です。伝染力が強く、夏に多い病気です。発疹は1週間程度で消えますが、口の中にできた水疱がやぶれ痛むことがあるので、刺激の少ない食事を与えましょう。よくうがいをし、安静にします。



突発性発疹症

5~7ヶ月頃までの赤ちゃんによく見られます。急に熱が出て、3~4日続きます。熱が下がった後、全身にあせものような発疹が出ます。軟便や下痢を伴うことがある以外に症状はほとんどなく、発疹は数日で消えます。高熱のときに解熱剤を使用する程度でよいでしょう。



とびひ

皮膚にかゆみや水ぶくれなどができる病気です。水疱はかぶれやすく、ただれ、かさぶたになりあちらこちらにうつっていきます。予防は、皮膚を清潔にし、湿疹や虫刺されのあとを汚い手でかかないことです。



水ぼうそう

12~21日間の潜伏期間のあと、軽い発熱に始まり、全身に発疹が広がります。水疱になり、すべてかさぶたになったら感染力はなくなります。この間1週間程度です。かゆがるので手指を清潔にしてあげ、ほかの子と接しないように自宅で静かに遊ばせましょう。



溶連菌感染症(しょう紅熱)

菌が口の中に感染して毒素を出すため、のどが痛みます。高熱、嘔吐、発疹が見られます。舌が赤くぶつぶつになる(いちご舌)のが特徴です。潜伏期間は2～5日です。抗生物質を使用すると症状は3、4日で消えます。



インフルエンザ

ウィルス感染で起こる感染症です。潜伏期間は1～2日です。発熱、頭痛、下痢、嘔吐などが見られます。ふつうは2～4日で熱が引きます。予防するためにワクチンを接種することもできます。



病気のケア

発熱

熱があるときは体のなかの水分が多く失われるので、水分は欲しがらだけあげましょう。食欲があるようなら、おかゆのような水分の多いもので食べ慣れた食品をあげましょう。

衣類、寝具は顔が青白く寒気がしていたら保温、逆に熱が上がりきって赤い顔であれば少し薄着にしましょう。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

気持ちよさそうなら、氷枕を使ったり、冷却ジェルシートや水でしぼったタオルでひたいを冷やしてあげましょう。いやがるようなら無理に冷やす必要はありません。



🚑 こんなときは急いで病院へ！

熱の高低に関係なくぐったりしているとき、高熱とともに嘔吐やけいれんがあるとき、熱が高いのに顔色が青いというようなときは、夜間でも急いで病院に連れて行きましょう。

ひきつけ

顔を横に向けて、衣服をゆるめ揺さぶらず静かに見守りましょう。2～3分で自然におさまります。

🚑 こんなときは急いで病院へ！

5分以上けいれんが続いたり、短時間にひきつけを何度も繰り返すときには緊急に病院に連れて行きましょう。



嘔吐

ガーゼで口のなかを拭いて、寝具や服が汚れたら取り替えます。



水分や食事は様子を見ながら少しずつ与えます。いやがったり、再び吐くようなら無理じいしないで。



＋ こんなときは急いで病院へ！

嘔吐が続いてぐったりしたり水分を受けつけないときには病院で受診しましょう。

せき

せきが止まらず苦しうなら、立て抱きにして背中をトントンとたたいたり、さすってあげると、呼吸がスムーズになります。



加湿器や洗濯物を干すなどして室内の乾燥を防ぎましょう。



＋ こんなときは急いで病院へ！

呼吸が苦しうだったり、ヒューヒューという音がしていたら病院で受診しましょう。

下痢

脱水にならないように水分補給をこまめにしましょう。食事は食欲があるなら消化のよいものをあげましょう。食欲がなければ無理じいしないで。



お腹が冷えないように、してあげましょう。



＋ こんなときは急いで病院へ！

便に血がまじっていたり、お腹を痛がって苦しうときには急いで病院で受診しましょう。

鼻水・鼻詰まり

綿棒で鼻そうじをしてあげます。詰まっているときはティッシュでくすぐり、くしゃみをさせてあげましょう。



蒸したタオルを鼻の下にあてると、鼻の中をきれいにそうじできます。



＋ こんなときは急いで病院へ！

ねばっこい黄色や緑色、茶色の鼻水がでていたら、感染しているおそれがあります。中耳炎や副鼻腔炎をまねくことがあるので、病院で受診しましょう。