こんなときは
どうすれば
いいの?

全身状態のみかた

日頃から子どもの体調・様子を観察しておくことが大事です。いざというときの判断に役立ちます。

主に次の4つのことを日頃から観察しておきましょう。

たとえば、夜に急に熱がでたときでも、それまで元気で、日頃と比べて食欲も機嫌もそう悪くなく、よく動いて、顔色が悪くなったりすることもなければ、一晩様子をみても心配ないことがほとんどです。決してあわてることなく様子をみてください。

1～2日前に比べると、食欲がおちてきて、機嫌もだんだん悪くなり、元気に動きまわらなくなり、顔色も悪くなってきた時は、たとえ発熱がなくても、体調がだんだん悪くなってきている（全身状態の悪化）と判断できます。

顔色が悪く、呼吸が苦しそうだったり、意識がおかしいと感じたり、けいれんが5分以上続くときなどはすぐに救急車を呼び病院へ連れて行ってください。

38℃以上の熱がでたとき（発熱）

一般的に子どもは、夕方から夜にかけて熱を出すことが多いものです。**多くの場合、急を要することはありません。**熱を出したからといってあわてずに、よく子どもの様子を観察して対応してください。

体に侵入したウイルスや細菌の活動を抑えるために発熱するといわれており、**体の防御反応の一つ**といわれています。

夕刻まで元気で、機嫌がよく、夜に急に熱がでた場合でも、すやすや眠っている場合などは一晩様子をみても心配はありません。

体温が38℃以上のとき

○38℃以上の熱はあるが、それ以外の（重い）症状がない
○それなりに食事もとれていて、水分も飲めている
○機嫌も悪くなく、あやすと笑う
○熱があっても、夜すやすや眠れている
○遊ぼうとして動き回ろうとする元気がある
○いつもと同じくらいおしっこが出ている。オムツがいつものとおり濡れている

急を要することはありません。一晩くらいは家で様子をみて、診療時間が始まるのを待ってから受診しましょう。

○生後3ヵ月未満児で38℃以上ある
○発熱の他に、嘔吐を何度も繰り返す
○極端に食事がとれなくなり、水分すらとれなくなった
○極端に機嫌が悪い
○顔色が悪く、あやしても笑わない
○ウトウトして、あまり動かなくなった
○遊ぼうとしないで、ごろごろしている、元気がない
○おしっこが半日以上も出ていない

小児救急対応医療機関を受診

医師へ伝えてほしいこと

○何℃くらいの熱が、いつから、どれ位続いているか?
○熱以外にどんな症状があるか?　嘔吐は?下痢は?咳は?など
○食事と水分はとれているか?　機嫌はよいか?
○おしっこは出ているか?
○解熱剤などの薬は使用したか?

熱がでたときの家での対応と注意点

- いつもより熱が高いときは、室温と衣服の調整をしてみて、安静にしてから30分後にもう一度熱を計ってみてください。
- 38℃未満～37℃台の発熱のとき、発熱以外は普段とかわらなければ、その後の熱の動きに注意しながら様子をみても大丈夫です。
- **高熱があっても食事がとれるようであったり、機嫌が悪くないようであれば急を要することはありません。**
- 様子や症状の大きな変化があれば受診を考えてみてください。

看護のポイント

- 熱の出始めは（体温が上昇中は）、一時的に寒気がし、手足が冷たくなったり、顔色が悪くなったりすることがあります。また一時的に食事がとれなかったり、機嫌が悪いこともあります。しばらく様子をみて、体温が上がりきると、手足が温かくなり、顔色が紅潮してきたりします。寒そうな様子をしていれば温かめに、熱が上がりきって暑そうにするのであれば、衣服を調整して涼しくしてあげてください。
- 脱水にならないように、少量ずつこまめに水分をとらせてください。

- 気持ちよさそうにするなら、氷のうを頭に当てるなどして冷やしてあげましょう。おでこに貼るシートを使用してもかまいませんが、シートがずれて鼻や口をふさぐ危険がありますので、乳児では注意が必要です。
- 氷まくらや冷やしたタオルなどで、脇の下や足のつけね(鼠径部)を冷やすと熱が下がることもあります。
- 汗をかいたら、こまめに着替えをさせてください。

解熱剤の使用について

- **必ずしも熱を(無理に)下げる必要はありません。**元気そうであれば、高熱時でも解熱剤は使用しなくてもかまいません。熱で寝苦しそうにしたり、頭痛などがひどく、不機嫌なときは解熱剤を使用してみてください。
- 熱がピークに達し、少し汗が出始めてから使用してみてください。
- 小児に用いる解熱剤は、一般名**「アセトアミノフェン」**が主なものです。それ以外は使用しないでください。また、3か月未満児は副反応が出やすいと言われていますので、使用しないでください。
- 解熱剤を使用しても、熱は必ず下がるものではありません。熱が下がらないから悪い病気だということもありません。**熱の高さと、病気の重症度とは必ずしも一致しません。**
- 解熱剤は、6時間から8時間あけて使用してください。

◎解熱剤の使い方については、日頃からかかりつけ医と相談しておきましょう。

咳をするとき（咳嗽）、ゼェゼェするとき（喘鳴）

かぜ（かぜ症候群）や喘息発作（アレルギー）などが原因で咳が出ることが多いものですが、ピーナッツなどの異物の誤飲などによっても咳が出ることがあります。

呼吸する空気の通り道（気道）に侵入したウイルスや細菌や異物などを除去しようとして咳が出ます。咳は生体の防御反応の一つです。呼吸が苦しくない咳は急を要することはありません。

咳や喘鳴があっても、食欲もあり元気もあり、眠れるようであれば急を要することはありません。翌日医療機関を受診しましょう。

気温が下がったときに出る乾いた咳や、おっぱいやミルクを飲んだ後にだけ出るゼロゼロ音は赤ちゃんによく見られるもので、心配いりません。

咳をするとき（咳嗽）、ゼェゼェするとき（喘鳴）

○発熱もなく、食欲もあり、元気である
○咳き込んでいるが、回数は少なく、すやすや眠れそうである
○咳と喘鳴があるが、横になって眠れている

急を要することはありません。一晩くらいは家で様子をみて、診療時間が始まるのを待ってから受診しましょう。

○ずっと咳き込んで止まらない
○突然咳き込みだし、ゼェゼェ(ヒューヒュー)音がし始めた
○ゼェゼェする直前、豆類を食べていたり、口に物をくわえていた
○肩で息をするなど、呼吸が苦しそうである
○呼吸が明らかに速い
○顔色やくちびるの色が少し悪い
○横になって眠れない、座り込んでいる(起座位)

小児救急対応医療機関を受診

○顔色が悪く、唇の色が紫色をしている
○呼吸が苦しくて、しゃべれない
○呼吸が苦しくて、動けない

救急車を呼ぶ

医師へ伝えてほしいこと

○咳や喘鳴がいつからはじまったのか?
○どんな咳(乾いた咳?　湿った咳?)なのか
○今まで聞いたことがないような特徴のある音色の咳なのか?
○喘息とかアレルギー体質があるといわれたことがあるか?
○他の症状(発熱や嘔吐など)があるか?
○咳き込む前に、豆類を食べていたり、口に何かくわえていたか?

咳が出たときの家での対応と注意点

- 顔色やくちびるの色を観察しましょう。顔色が悪く、くちびるの色が紫色っぽくなる時は急を要することがあります。
- 何か食べていたり、何か口にくわえて遊んでいる最中に、咳が急に出るようになったりしていませんか？　特にピーナッツなどの豆類を食べているときに、急に咳き込みがはじまり、続くようになった場合、気道に豆類が入ったなどの気道異物のせいかもしれません。医療機関を受診してください。

看護のポイント

- 咳き込んだときなどは、冷たい水を少量ずつ飲ませたり、氷をしゃぶらせると(痰が出やすく)咳がおさまることもあります。一度試してみてください。
- 室内は乾燥していない方がよく、適度に加湿してください。

下痢をしたとき

個人差がありますので、日頃からお子さんのウンチの様子（色や状態や回数など）をよく観察しておきましょう。全身状態がよく、下痢が数回で、食欲もあり、元気であれば急を要しません。少しくらいのゆるめのウンチなら心配いりません。

下痢をしたとき

○元気があり、機嫌もよく、食欲もいつもとほとんど変わらない
○水分はいつも通りとれている
○おしっこもいつも通り出ている

急を要することはありません。一晩くらいは家で様子をみて、診療時間が始まるのを待ってから受診しましょう。

○下痢のほか、激しい腹痛や高熱がある
○何度も吐いてぐったりしている
○大量の水様の下痢便で回数が多い
○機嫌が悪く、水分をほとんど飲めない
○下痢便に大量の血液が混じっている
○半日以上おしっこが出ていない
○くちびるや口の中が乾燥している

小児救急対応医療機関を受診

医師へ伝えてほしいこと

○いつから?下痢の回数、性状、どんな臭い?
○他の症状(発熱、嘔吐など…)
○食欲はあるのか、機嫌はよいのか?
○おしっこの回数や量・色などは?
○おうちの人で他に下痢をしている人がいるか?
※下痢をしたオムツがあれば持参しましょう

下痢があるときの家での対応と注意点

- 下痢の性状(臭いや色)、回数などをよく観察しましょう。
- だいだい色、レンガ色、みどり色など…ウンチの色もさまざまです。これらの色のウンチも、また、少しの粘液を含んだウンチもみんなあわてることはありません。ただし、**血がたくさん混じったウンチ**は急を要することがあります。
- 赤ちゃんや小さなお子さんの下痢は長引くことがあります。しかし、元気で食欲もあれば、心配要りません。診療時間内にかかりつけの先生と相談しておいてください。
- オムツなどは残しておき、受診する際に見せてください。
- おうちの人で他に下痢をしている人はいませんか?同じものを食べて、同じ症状の人がいれば**食中毒**も考えられますので注意してください。

看護のポイント

- 脱水症にならないためには水分や糖分や塩分が必要です。薄めた味噌汁やスープなどの水分を少しずつ飲ませてみてください。
  いわゆる**“スポーツ飲料”は大量に飲むと水中毒や高血糖になる心配があります。**乳幼児の脱水症には、“スポーツ飲料”よりも調剤薬局で売っている経口補水液（OS-1など）や乳幼児用イオン飲料（アクアライトORSなど）が水分補給にはおすすめです。日頃から準備しておくと便利です。
- **母乳や人工乳（ミルク）は薄めずに飲ませても大丈夫です。**
- 下痢のときは、おしりがかぶれやすいので注意してください。おしりだけのシャワー浴や洗面器などでの下半身浴をして、乾いてからベビーオイルなどを塗っておきましょう。

吐き気（嘔気）や吐いたとき（嘔吐）

吐いたあとでも、元気もよく、機嫌も悪くなければ急を要することはありません。また、少しずつ水分がとれるようになれば家で様子がみれます。

水分補給におすすめは 、

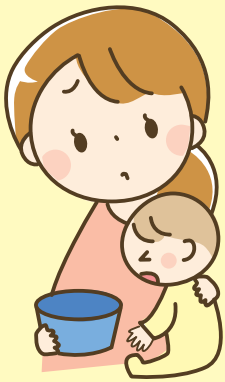
・経口補水液（OS-1など）

・乳幼児用イオン飲料

（アクアライトORSなど）

・・・調剤薬局で売っています・・・

日頃から準備しておくと便利です。



吐き気（嘔気）や吐いたとき（嘔吐）

○嘔吐後でも、元気で機嫌もよく、ケロッとしている
○水分がとれる
○嘔吐があるが、おしっこが出ている。オムツがいつも通りぬれている

急を要することはありません。
一晩くらいは家で様子をみて、診療時間が始まるのを待ってから受診しましょう。

○何度も繰り返し吐き、水分を少量与えても嘔吐する
○嘔吐と下痢を何度も繰り返し、止まらない
○腹痛がひどい（赤ちゃんなら痛そうに泣いている）
○吐いたものの中に、血の塊やコーヒーの残りかすのようなものがある
○38℃以上の熱があり、ひどい頭痛を伴っている
○頭痛が激しい
○強く頭を打った後である
○元気がなく、ぐったりしてる
○おしっこが半日以上出ていなくて、くちびるが乾燥している。皮膚の張りがない。

小児救急対応医療機関を受診

嘔気・嘔吐

医師へ伝えてほしいこと

○いつから、何回吐いたか？　吐いたものの特徴は？
○吐いたものの臭いは？
○吐いたものの中に、血やコーヒーの残りかすのようなものがあるか？
○他の症状（発熱、腹痛、頭痛、下痢など）があるか？
○おしっこは出ているか？　皮膚の張りがあるか？

吐き気（嘔気）や吐いたとき（嘔吐）の家での対応と注意点

- 嘔吐の回数は?腹痛は?頭痛は?機嫌は?食欲は?下痢は?熱があるか?などをよく観察してください。
- 感染予防のため、吐いたものは台所用漂白剤などを使用してすぐに片付けます。その後、手洗いをしっかり行います。

（下記とりネットを参照してください）

「ノロウイルス消毒のポイント」
http://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=36480

「手洗い」
http://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=36470

看護のポイント

- 吐いたものがのどにつまらないように、嘔気・嘔吐時は横向きに寝かせます。
- **嘔吐後はすぐに飲んだり食べたりしないことをおすすめします。**欲しがるだけ飲んだり食べたりするとまた吐いてしまうことが多いためです。よけいに脱水をひどくしてしまうことになります。
- 嘔吐後30分～1時間してから、まず水分を与えることからはじめます。お茶や、湯冷まし、できれば前述の薄めた味噌汁やスープ、経口補水液や乳幼児用イオン飲料（13ページ参照）をスプーン1杯ずつ（少量ずつ増やしながら）10～15分毎に飲ませてみてください。決して欲しがるだけ飲ませないようにしましょう。それで嘔吐が落ち着いてきたら、消化のよい「おかゆ」を少量ずつ時間をかけて食べさせてください。