

すり傷・切り傷・頭部打ぼく

- まず傷口を直接圧迫して止血します。ほとんどの場合数分で止血します。
- 次に傷口を水道水で入念に洗い、泥や砂を残さない。消毒はせず、乾かさずに治すタイプのばんそうこう（モイストヒーリング用など）を使用するのがいいでしょう。
- 頭をうった時は、軽症にみえても重症のこともあり、いつもと様子がちがえば医療機関を受診しましょう。



医療機関受診の目安 次のような場合は、**急いで受診**しましょう。

- 圧迫しても出血が止まらず、傷が深く、傷口が開いている
- 傷口を洗い流しても異物を完全に除けない
- 人や動物によるかみ傷、汚い場所（下水やどぶ川など）での傷、汚い物（古くぎやくさった木材など）による傷
- 傷口がしびれる、感覚がおかしい、傷口の先が普段のように動かさない
- 治療後、傷口がはれたり、痛みがどんどんひどくなる、ウミが出るなど
- 頭をうった後、何度も吐く、顔色がわるいなど

やけど

- 家庭内でのやけどの事故が多いのは、「活発に動くけれど危険なことがわからない」6か月から2歳半くらいの子どものです。
- 熱いお茶やみそ汁、カップめん、電気湯沸かしポット・ケトルなどをひっくり返してやけどをすることが多いので、子どもの手が届くところには置かないようにしましょう。
- やけどをしたら、5～10分以上、シャワーの水などでやさしく流すか冷たい水につけて冷やしましょう。衣服の上から熱いものがかった場合は脱がせずに衣服の上から水で冷やします。受診などで移動する時には、ぬらした清潔なタオルの上から氷水を入れたビニール袋（冷却ジェルシートはダメ）を当てて冷やしてください。傷口に直接氷を当てるのは凍傷のリスクがあります。
- 自分の判断で油や軟膏・消毒薬などを使用しないようにしましょう。赤くなっているだけならあまり心配はありませんが、水疱（水ぶくれ）ができてこないか注意深くみてください。水疱（水ぶくれ）はできるだけつぶさないでください。



ひっぱったり、ひっかけるとケケン

医療機関受診の目安 次のような場合は、**急いで受診**しましょう。

- やけどの範囲が広い（子どもの手のひら以上の広さの場合）
- 水疱（水ぶくれ）ができています
- 皮膚が黒っぽくなっている、水疱（水ぶくれ）がつぶれたあとに白い皮膚がみえる
- 関節部分や顔面・陰部・手のひらのやけど

乳幼児でよく見られる症状と家庭での対応法

兵庫県医師会・兵庫県

よく病気をし、けがもしやすいのが乳幼児です。このパンフレットには、乳幼児でよく見られる症状とその家庭での対処法が書いてあります。また医療機関を受診する目安も示しました。大いにご利用ください。小さな子どもの症状は変わりやすいので、病気の時はできるだけ目を離さないようにしましょう。

発熱（37.5℃以上）

- 子どもの発熱の原因のほとんどは感染症ですが、暑いところにいると熱がこもってしまう「うつ熱」もありますので、室温や衣服にも注意をしましょう。
- 熱の高さと病気の重さは必ずしも関係ありません。高い熱でもあわてずに機嫌・顔色は良いか、呼吸は苦しそうじゃないか、などの熱以外の症状もよく観察しましょう。
- 熱のある時は水分を十分に与えましょう。熱の上がりかけで手足が冷たく、寒がっている時は暖めてあげましょう。熱が上がってきたら薄目の服装にして、嫌がらなければからだを冷やしてあげましょう。
- 解熱剤は一時的に熱を下げますが、病気を治す効果はありません。元気なら使用する必要はありませんが、もし使用するなら38.5℃以上を目安に、続けて使うときは6時間以上あけて、1日2～3回をめに使ってください。



医療機関受診の目安 次のような場合は、**急いで受診**しましょう。

- 3か月未満の赤ちゃん
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 12時間以上おしっこがでない
- 眠ってばかりで、あやしても笑わない
- 水分を受け付けない
- けいれんをおこした
- 吐いて頭痛を訴える
- 呼吸が苦しそう

せき

- 「せき」は呼吸器（鼻、のど、気管、気管支～肺）へのさまざまな刺激（感染症、アレルギー、タバコの煙、ほこり、冷たい空気など）によって起こってきます。
- 子どもによくみられるのは、かぜウイルスの感染やアレルギー性の炎症によって粘膜が敏感になったり、また、たんなどの分泌物が増えて、それを取り除こうとするためにおこる「せき」です。
- 「せき」は自然によくなったり、あるいは適切な治療で次第に治まります。しかし、2週間以上続く「せき」はかかりつけ医に診てもらいましょう。



医療機関受診の目安 次のような場合は、**急いで受診**しましょう。

- 声がかすれ、オットセイの鳴き声みたいにせきこむ
- ゼーゼー、ヒューヒューという
- 苦しくて肩で息をしている、呼吸が速い
- 苦しくて横になれない
- ぐったりしている
- くちびるや口の周りが紫色

鼻みず・鼻づまり

- 鼻みずは健康な状態でも出ます。
- 冷たい空気を吸ったり、かぜウイルスが鼻粘膜に侵入すると多くなります。また、幼児では、ほこりや花粉アレルギーによっても鼻みずは多くなります。
- 軽い鼻みずだけでほかに症状がなければ、様子を見ましょう。
- 赤ちゃんが鼻がつまって苦しそう、哺乳しにくいなどの症状があれば、
 - 1) 湿らせた綿棒などで鼻の穴の近くのかたまりをとる。
 - 2) 口で鼻みずをゆっくり吸い出す。
 - 3) 市販の鼻吸引器で鼻みずを吸い出す（蒸しタオルなどで鼻を湿布し、鼻粘膜の血管が拡張してから吸引すると、さらに効果的です）。
 - 4) ティッシュで作ったこよりをゆっくりと回しながら鼻の奥まで3～4cmくらい入れ、ゆっくりと引き出すと、鼻みずがティッシュとともに出てきます。また、同時にくしゃみをして鼻みずが外に出てきます。



医療機関受診の目安

- 鼻がつまって息が苦しそうで顔色が悪く、ぐったりしているような場合は**急いで受診**しましょう。
- 鼻づまりがひどくて飲めない、眠れないなどの症状がある
- 鼻づまりがあり、鼻がくさい（鼻の中に小さなおもちゃや豆などの異物が入っている可能性があります）
- 寝ている時にいびきをかき、夜に何回も息が止まる、昼間にいつも口で息をしている（口蓋扁桃肥大、睡眠時無呼吸症候群やアデノイド肥大が疑われます）

便秘

- 赤ちゃんの便は毎日出なくて大丈夫です。特に母乳を飲んでいる赤ちゃんでは、1週間に1度の排便でも、規則正しく排便し、機嫌がよければ様子を見てかまいません。しかし、おなかが張って機嫌が悪い時や、離乳食を食べるようになって便が硬くなり出にくくなった、毎日出ていても便がコロコロで肛門が切れたりする、などの場合は便秘として対処しましょう。
- 便秘の時の工夫：乳児期では、お腹をやさしくさする、綿棒浣腸（綿棒の先にワセリンなどをつけて綿棒を深さ1.5～2.0cmぐらい肛門に差し入れてお尻の穴を広げるような感じで回します）をする、マルツエキス・オリゴ糖などを与えてみる、それでも出ないときは市販の浣腸をする、などを試してみてください。幼児期では、水分摂取を多くすることや、規則正しい食事や排便などの生活習慣に気を付けることも大切です。また、排便というのはデリケートな面があり、トイレへの不安をなくすなどの配慮が必要なものもあります。



医療機関受診の目安

- 家で浣腸ができない
- 浣腸しても便が出ない、腹痛がおさまらない
- 便秘を繰り返す
- 嘔吐や血便が見られる場合は**急いで受診**しましょう。

下痢

- 子どもの下痢は食事や生活環境によるものや、ウイルスや細菌などによる感染性胃腸炎がほとんどです。尿路感染症や食物アレルギーでも下痢になることがあります。
- 下痢の場合、まず便をよく観察することが大切です。水のような便か、軟便か、色はどうか、白っぽくないか、血液を含んでいるか、ネバネバした粘液が混ざっていないか、臭いなどもチェックしましょう。下痢の回数もつけておきましょう。そのほか、発熱、おう吐、腹痛、発疹などの症状がないかどうか確認してください。
- 家庭ではお腹を冷やさないように注意しましょう。下痢の回数が多い場合でも、水分（母乳、ミルク、イオン水など）は少量ずつ飲ませてあげましょう。水分がとれて食欲があれば、おかゆや軟らかいめん類など、消化の良い食物を少量から開始します。
- 気になる便の場合は、オムツを残しておき、小児科を受診する際に持参しましょう。保管できない場合は写真に撮っておくとよいでしょう。
- 高熱があり、腹痛も強く、便に粘液や血液が混ざる場合、細菌性腸炎が疑われます。その場合は下痢止めの薬を勝手に飲ませてはいけません。



医療機関受診の目安 次のような場合は、**急いで受診**しましょう。

- 元気がなく、水分もとれない
- 意識がぼーっとしている
- おしっこが半日以上出ていない
- 激しいお腹の痛みや血便の量が多い

肌のブツブツ

- 小児の病気では発疹を伴うことがよくあり、その多くはうつる病気です。また発疹には全身の病気の症状の一つとして出るものと、皮膚だけの病気として出るものがあり、原因によっては緊急の対応が必要です。
- 生後2～4週頃から、顔や頭に乳児湿疹が出るのがよくあります。湿疹が体や手足に広がってきたり、耳切れもあるようでしたら早めに受診して相談してください。乾燥肌には毎日のスキンケアが大切です。入浴・シャワー後に皮膚表面に水分を残しておいて、速やかに保湿ローションを塗るのがコツです。季節によって使い心地の良い保湿剤を使い分けるのも良いでしょう。



医療機関受診の目安

- 発疹とともに、ぐったりしている、せきこんだり息がゼーゼーしており、声が出ないなどの症状がみられる
⇒「食物アレルギーのある子どもの誤食事故など、アナフィラキシーによる皮膚症状が疑われるので**急いで受診**しましょう。」
- 発疹以外に発熱などの症状があり、全身の病気による発疹が考えられる
- 細菌感染（とびひ）が疑われ、発疹が急に広がってきた