



◆相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します◆

相楽医師会だより③

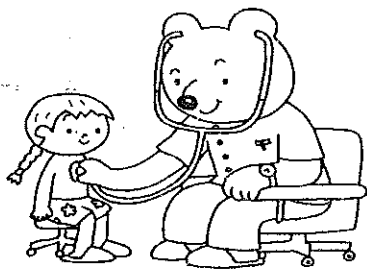
● 3号 平成16年11月発行 ● 社団法人 相楽医師会
 ● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましろ山田荘事務所2階
 ● E-mail/isi-k@mpd.bigio.be.ne.jp ● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

子供の病気

子供さんの急な病気で困った経験はありませんか？

「発熱」「咳」「嘔吐・下痢」は小児科を受診される多い訴えです。

これから寒くなると、子供の病気が多くなります。そこで今回の相楽医師会だよりは、皆様のお役に立つように子供の病気を特集しました。



発熱

子供の突然の高熱はあわてる必要はありません。39℃を超えるような発熱に対して、脳障害をおこすのではと心配されるお母さんが時々おられます。41℃までは単純に熱が出ただけでは脳にダメージを来たすことはありません。

発熱の原因にはいろいろあります。日射病のように外から熱を受けて体温が上昇する場合や、風邪のように感染症から身を守るために発熱している場合もあります。

発熱は病気の一つの症状です。熱を下げて病気が治るわけではありません。なぜ熱が出たのかが大切です。熱以外に咳など他の症状がないか、感染症の流行や接触の有無などを考えて下さい。

熱が高くても比較的元気で普段と変わらなければ心配はいりません。37.5℃以上の熱があれば水枕などで頭を冷やして安静にさせて下さい。ぬるま湯のおしぼりで体を拭いてあげるのも体温を下げ方法の一つです。

熱がある時は水分が不足気味になりますので水分を多めに与えて下さい。38.5℃をこえて不機嫌になったり、ぐずって眠れないような時には解熱剤を使ってもかまいません。

普段と違って元気がない時や水分も取れないときはすみやかにかかりつけ医を受診して下さい。

(飯田医院 飯田泰子)



咳

乳幼児は、咳をしても痰をうまくだせません。また鼻水もかめないので、痰や鼻水などが多くなると咳も多くなります。咳は痰を出し、痰がたまって呼吸が苦しならないように身体を守っています。しかし、激しい咳は体力を消耗させますし、しばしば食べたものを嘔吐するなどつらいものです。

咳の程度が強くて、ミルクや食事がとれず、咳のために嘔吐してしまう、ゆっくり眠れず、呼吸が苦しくなるような時には症状を和らげる薬が有用です。鎮咳剤(咳を鎮める)、去痰剤(痰をきれやすくする)、気管支拡張剤(気管支を拡げる)や抗ヒスタミン剤(鼻水などの分泌物をおさえる)などを組み合わせて症状の軽減をはかります。部屋の湿度を高めにしたたり、水分を十分とって痰の粘り気を下げることを心がけましょう。

努力性の呼吸で呼吸困難がある時、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」「セロセロ」などの喘鳴を認める場合には、早めに医師の診察を受けましょう。

(堀井こどもクリニック 堀井 由博)



嘔吐・下痢

嘔吐・下痢を症状とする病気のほとんどが、感染性胃腸炎です。感染性胃腸炎には、ウイルス性胃腸炎と細菌性胃腸炎があります。

ウイルス性胃腸炎の症状は、突然の嘔吐で発症し、やや遅れて下痢が起こります。嘔吐とともに1日程の発熱が見られることもあります。細菌性胃腸炎の症状は、下痢、嘔吐、発熱、腹痛です。ウイルス性腸炎に比べて腹痛を訴える事が多く、しばしば、血便を伴います。原因により治療法も違いますので医師の診察を受けましょう。

嘔吐には、吐き気止めの座薬があれば使用して2時間ぐらい飲み物を与えない様子を見ます。その後、乳幼児イオン飲料をスプーンなどで少量ずつ何度も与えます。嘔吐がおさまったら、味噌汁、野菜スープ、おもゆ、りんごのすりおろしなどから摂取させます。

元気がなく、尿の回数が少なくなるなど脱水の症状がある時、腹痛がひどい時、血便がみられる時は、医師の治療が必要です。

(梅田小児科医院 梅田育)



かかりつけ医を受診する前に



Q 乳児や幼児が病気の場合、親が気をつけることは？

A 自分で症状を訴えることができないので親がこどもの様子を的確にチェックして症状をくみとってあげることが大切です。また、医者にかかるときには、あらかじめ症状や訴えを整理して上手に相談しましょう。



Q 乳児はどこがづらいのかわからない場合がありますが？

A 頭の先から足の先まで子供の身体を観察しましょう。とくに、顔の表情はどうか、熱や発疹がないか、目が赤くないか、耳を触って痛みがないか確認、首筋にしこり・痛みがないか、おなかをさするよう軽く触りしこりや痛みや具合悪いところがないか探りましょう。普段から、こどもの体を触る、見る習慣をつけていると病気のときに判断がしやすくなります。

Q 医者にかかるときに症状をうまく伝えられないのですが？

A 症状の様子をわかりやすく言いましょう。咳ならば、乾いた咳、湿った咳、夜間にきついか、咳き込んで嘔吐するか、喘鳴があるかなど。腹痛なら、痛みの場所・程度、食事との関連、嘔吐や下痢を伴うか、歩けば痛みが響くかなど、下痢ならば回数、血便の有無、腹痛の有無などです。

病気の経過が複雑な場合は、メモに整理して受診しましょう。熱や症状の変化を日時の経過とともに伝えましょう。熱については折れ線グラフにすると推移がよくわかります。咳や鼻水、嘔吐など症状の変化は、熱のグラフの下にでも記録しましょう。

心配なことがあれば遠慮なしに聞いて下さい。たとえば、「こじれて肺炎では」「髄膜炎でないですか」「腸重積が心配です」などと率直に質問しましょう。
(長井小児科医院 長井 隆夫)

市民公開フォーラム きょうと健やか21in相楽

「知っておきたい高血圧」

■日時 平成16年12月4日(土) 午後2時～4時

■場所 ハイタッチリサーチパーク 積水ハウス タッチワンホール (木津町兜台6丁目)

■参加費 無料(申込不要 先着400名)

■特別講演「高血圧について」JT京都専売病院 副院長 榎田 出先生 司会 田内 逸人先生

■パネルディスカッション コーディネーター 小出 操子先生

「最近の子供の食生活で気になること」網本 健太郎先生 「上手な減塩の仕方」金川 由香里先生

「運動を含めた生活の注意」平田 理佳先生 「家庭血圧測定」岡村 克章先生

高血圧が気になる方、高血圧を予防したい方はどんどんご参加下さい。

相楽医師会からのお知らせ

●痴呆講演会:平成17年1月29日(土)午後1時30分 加茂町あじさいホールで開催。

●インフルエンザワクチンを受けましょう。

●予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。

●健康教室の講師の派遣を希望される際には、お気軽にご相談ください。

受診の時には、保険証を忘れずに。

