



ホームケアのポイント

せきは、気管や気管支に侵入するウイルスや細菌、異物などを排除するための反応であり、苦しみのないせきは心配ありません。

あわてずに、まずお子さんの様子をよく観察することが大切です。

- 動物の鳴き声（犬の遠吠え、オットセイが鳴く）のような咳をする場合。

この場合、なるべく泣かせない様にすることが最も重要です。

昼間に比べ夜にひどくなる事が多くみられます。昼間であれば夕方遅くならないうちに早めに受診しておいた方がいいでしょう。

夜でもあやしているうちにすやすや眠ってしまう様でしたら、翌朝まで待っても大丈夫です。ただし赤ちゃんの声がかすれて聞こえなくなる程ひどければ、受診した方が無難でしょう。

- 何か食べていたり、口にくわえて遊んでいませんか？

「数分」前まで何ともなかったのに急にむせたかのように咳き込んだ場合、その後も咳が長引くようなら受診した方がいいでしょう。特にピーナッツなどの豆類を食べていた場合は要注意です。

- 湿度を保つ。むせないように水分をあげる。

加湿器を使ったり、濡れタオルを干して部屋を加湿したり、口元に蒸しタオルなどをあててください（ただし、窒息しないように口そのものは覆わないように注意しましょう）。

水分を少しずつこまめに飲ませて、ゆっくり大きな呼吸をするように促しましょう。

- 部屋の空気をきれいに。

ホコリ、タバコ、線香のけむりなどはせきをひどくします。空気を入れ換え常に新鮮な空気を。

- ぜんそくの薬があらかじめ用意されていれば、医師の指示通りに使う。

ぜんそくの薬は使いすぎるとドキドキしたり、吐いたりするので、医師の指示どおり使ってください。



頭が痛い!



次の症状が1つ以上みられますか?

- けいれんがある。
- 意識がはっきりしない。

いいえ

はい

次の症状が1つ以上みられますか?

- 熱がある上に、顔色が悪く、ぐったりしている。
- ひどく頭を痛がる。
- 2~3日以内に頭を打った。
- 首が硬い。(※次ページ参照)
- 何度も吐く。

はい

いいえ

救急車を
呼びましょう!



小児科医のいる医療機関を受診してください。

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

解熱鎮痛剤
(アセトアミノフェン・イブプロフェン)
があれば使用できます。

様子が変わったときは
症状を再評価してください



ホームケアのポイント

※おへそを覗き込むように、あごを引くように頭部を前屈したときに強い痛みを訴える、もしくは痛みで首が曲がらない状態を頂部硬直こうぶこうちよくといい、髄膜炎ずいまくえんやくも膜下出血すいまくしげきしょうじょうのときにみられる髄膜刺激症状の可能性があります。

- お子さんは頭が痛くて不安になっていることが多いので、優しく落ち着かせることをこころがけてください。
- 熱があれば、厚着を避け水分補給をしてあげましょう。
- 吐いた場合の水分補給も大切です。ただ、無理には飲ませないようにしましょう。
- 気持ちがよさそうでしたら頭を冷やしてあげましょう。
- 緊急を要する症状の無い頭痛には、解熱鎮痛薬（アセトアミノフェン、イブプロフェン）を使用してもよいでしょう。



不機嫌! 泣きやまない



意識が変だ

いいえ

はい

**救急車を
呼びましょう!**

はい

すぐに

小児科医のいる
医療機関を受診
してください。

次の症状が1つ以上みられますか?

- ぐったりしている。
- 元気がない。
- ボーッとしている。
- 眠りがちだ。
- いつもの不機嫌と違って何となく変だ。
- ミルクを欲しがらない。水分をとらない。
- 顔色が悪い。
- 普段よりも体温が低く感じる。
- 耳だれがある。
- おまた(陰囊、股の付け根)がふくらんでいる。
- オムツを変える時、足を動かした時に痛がる。
- だっこしてあやしても長時間泣き止まない。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください



ホームケアのポイント

お子さんが理由もなくぐずるのはよくあることです。特に生後3～4カ月頃の赤ちゃんで、顔色もよく熱もないのにいつまでも（時には2時間以上も）泣きやまないことがよくあります。

ご両親としては心配になるばかりですよね。でも大丈夫！赤ちゃんだって何となくイライラすることもあります。直前までのご機嫌や食欲、ウンチがいつもと同じで、他に症状がなければ少し様子を見てみましょう。翌日かかりつけの小児科医に診て貰うのも大事なポイントです。

- お子さんが泣きやまない時、他に今まで気づかなかった症状はないか、もう一度チェックしてみましょう。赤ちゃんがなかなか泣きやまない時はまずオムツや衣服をチェックしてください。オムツが汚れていないか、衣服の中に異物が入っていないか確認しましょう。全身の皮膚の状態も確認しておきましょう。
- 周囲の環境が変わると落ち着く子がいます。短時間外出してみるのもひとつの方法です。車に乗ると落ち着くことがありますので、あまりにも長時間泣き続ける時はとりあえず車で医療機関に向かい、途中で泣き止んだら引き返してもよいでしょう。医療機関についても泣き続ける時はそのまま受診してください。ただし、車に乗せる時、抱っこは厳禁。必ずチャイルドシートを使用しましょう。



おしっこが出ない!
少ない...



日中、暑いところにずっといた

はい

いいえ

38.0℃以上の熱がありますか?

はい

いいえ

次の症状が1つ以上みられますか?

- ボーッとしており、元気がない。
- 水分をほとんど取れない。
- 吐く、もどす、嘔吐がある。
- 下痢がある。
- 涙が出ず、口唇が乾燥している。
- 熱がある。
- ぐったりしている。
- おしっこするのを嫌がり、オチンチンやおまた(外陰部)を痛がる。
- おしっこするのを嫌がり、お腹が張っている。
- 顔や手足がむくんでいる。

水分が取れますか?

いいえ

はい

水分補給をし、
涼しいところで
安静にしましょう

様子をみながら
診療時間になるのを
待って医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください

はい



すぐに

小児科医のいる
医療機関を受診
してください。



ホームケアのポイント

- おしっこの回数が少なくても、1回に出る量が多ければ心配ありません。
- 高温や乾燥した環境では汗の量が多くなり、水分が充分に取れていなければおしっこの量も減ります。しかし、元気で機嫌もいいようなら心配ありません。水分を日ごろより多めにあげて様子を見ましょう。
- 男の子ではおちんちんの先が赤く腫れたり、膿が出たりする時、女の子では下着などにおりものが付く場合があります。おちんちんが不潔で感染を起こした可能性があります。温いお湯でやさしく洗って様子を見て下さい。抗生剤が必要な場合もありますので、翌日かかりつけの先生を受診してください。



ウンチが変! 色がおかしい



次の症状が1つ以上みられますか?

- 白っぽいウンチで、皮膚や白目が黄色っぽい。(黄疸?)
- クリーム色の下痢便。
- コールタールみたいな黒くて粘っこい便。
- コーヒー豆をすりつぶしたかすのような固まりが混じっている。
- いちごジャムみたいなウンチをして、機嫌が悪い。お腹も痛そうだ。
- 真っ赤な血液がウンチの中まで混ざっている血便。あるいは血液そのもの。

いいえ



様子をみながら
診療時間になるのを
待って医療機関へ



様子が変わったときは
症状を再評価してください



はい



小児科医のいる医療機関を
受診してください。



ホームケアのポイント

- 病気で便の色や性状が変化することがありますが、病気でなくても食べたものや飲んだ薬で便の状態が変わることがあります。一般状態がよければ夜間にあわてて受診する必要はありません。
- 乳幼児が白い便をしたときには、ロタウイルス胃腸炎を考えます。おう吐や下痢からの脱水症に注意し、こまめな水分補給をこころがけましょう。血便は細菌性腸炎の可能性もありますが、一般状態がよければ様子を見てよいでしょう。大切なことは状態の変化を繰り返し確認することです。いずれの場合も下痢止めは使用せず、水分をこまめに飲ませ、翌日には必ずかかりつけ医を受診してください。
- 受診する際はオムツについた便を持っていき、医師に見せましょう。



皮膚の発疹!



次の症状が1つ以上みられますか?

- 顔や唇がはれぼったい。
- 息苦しい。声がかすれてきた。
- 嘔吐を繰り返す。
- 強い腹痛がある。血便がある。
- 暗い紫色の小さな点々が足の膝から下に出ている。
- 関節が腫れて、痛みがある。
- 鼻血が出て、止まりにくい。
- ぐったりして、元気がない。
- 我慢できない。強い痒みかゆがある。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを
待って医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください

はい



小児科医のいる医療機関を
受診してください。



HOME



ホームケアのポイント

- 赤ちゃんはよだれやミルクが肌につくと皮膚炎を起こしやすいものです。汗などで悪化することもあるのでお風呂できれいにして皮膚を清潔にたもちましょう。お風呂あがりには赤味が強く見えることがありますが心配いりません。
- 最近お薬を飲み始めたばかりなら、とりあえず一旦そのお薬をやめて処方して貰った医師に相談して下さい。発疹が出る直前に飲んだ薬があれば要注意です。もし救急医療機関を受診する場合は、その薬と説明書を持っていきましょう。
- ベビーオイル、塗り薬も肌に合わないことがあります。市販薬の安易な使用は控えて、翌日かかりつけ医に相談しましょう。

虫に刺された!



次の症状が1つ以上みられますか?

- 全身にじんましんが出て顔色が悪くなった。
- 呼吸がしづらい。息苦しい。声が出にくい。
- 腫れが強く、痛みが激しい。
- 蜂に10ヶ所以上刺された。
- スズメ蜂に刺された。
- 以前、蜂に刺され気分が悪くなったことがある。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを
待って医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください

はい



小児科医のいる医療機関を
受診してください。



ホームケアのポイント

- 虫の多い季節の外出や、野山に遊びに行く時は防虫対策をしましょう。
- 刺された部位は冷やしましょう。ステロイド軟こうがあれば塗ってよいでしょう。

蜂に刺された場合

1. 蜂の針には毒のうがあり、それを押すと毒が注入されてしまいます。毒のうに注意をして針を抜き、流水でよく洗います。
2. 毒を絞り出すように、刺された部位を周囲から圧迫して洗い流してください。
3. 殺菌消毒薬で刺されたところを消毒し、ステロイド軟こうがあれば塗布しましょう。

毒蛾や毛虫に刺された場合

擦ると毒針が深く入ってしまいます。セロハンテープなどで毒針を抜き、いきおいよく流水で洗い流しましょう。ステロイド軟こうがあれば塗布しましょう。



耳が痛い!



次の症状が1つ以上みられますか?

- 我慢できない激しい耳痛。
- 激しい頭痛をともなう。
- 繰り返し吐く。
- 耳の後ろがはれて耳介が前方に起き上がっている。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください

はい



すぐに
小児科医のいる
医療機関を受診
してください。



ホームケアのポイント

耳の痛みの原因として最も多いのは中耳炎です。中耳炎からの痛みであれば物を飲み込むときやあくびをするときの喉の動きで痛みが和らぐことがあります。解熱鎮痛薬（アセトアミノフェン、イブプロフェン）があれば使用して、少量の水分をこまめに飲ませてみましょう。



鼻血が出た!



あわてないで次のことを試してみましょう。

- 鼻血を飲まないように下を向けさせます。
(上を向くと、血液がのどに流れ込んで飲んでしまうおそれがあります)
- 鼻内に何も入れずに、鼻翼全体をできる限り深くつまみ、びちゅうかく鼻中隔(鼻を左右に分けている仕切り)を圧迫止血します。
- 鼻呼吸できない状態で、約15分持続的に圧迫します。

出血は止まりましたか?

いいえ

はい

受診の必要はありません

小児科医のいる医療機関を受診してください。

HOME



ホームケアのポイント

- 興奮して泣き叫んでいるとなかなか鼻血は止まりません。まずやさしく抱きしめ、話しかけて落ち着かせましょう。
- 座って、うつむき加減に下を向く姿勢をとらせましょう。
- あおむ仰向けに横にならせないようにしましょう。寝かせる時はそくがい側臥位で、枕やクッションで頭を高くしてください。喉に流れた血液は飲み込ませずに、口から出させましょう。
- 首の後ろをたたかないようにしましょう。
- 鼻の中にティッシュペーパーを入れないようにしましょう。
- 鼻をいじらないようにしましょう。
- 鼻を強くかまないように注意しましょう。

