

# お熱を出したときは

お熱はからだの中にばい菌やウィルスが入った時に体内で増えないようにするための防御反応であり、それ自体必ずしも悪者ではありません。

- ・ 手足が冷たかったり、寒そうに震えている時は重ね着をしたり、暖房、毛布などで温めてあげましょう。ただし手足まで熱く顔が真っ赤になっているような時は冷えない程度に薄着にして結構です。
- ・ 熱さまし(解熱剤)は 38.5 以上で、お子さんの機嫌が悪かったり、元気がない時に使ってください。1 度使用したら最低 8 時間空ければ追加できます。ただし病気を治すわけではないので、解熱効果は一時的です。元気があり飲食ができていようなら熱さましを使う必要はありません。
- ・ 病気によっては 39 - 40 台の高熱が数日間続くことがあります。例としてインフルエンザ、ヘルパンギーナ、突発性発疹、プール熱などがあげられます。少なくともお熱が出た当日と翌日は熱が続く可能性が高いので、1 日に 3 回は体温を計りましょう。

## 嘔吐が続くときは

- ・ まずは嘔吐がおさまるまで何も食べたり飲ませたりせず、胃を休ませてください。吐き気止めを処方されたらそれを使ってください。
- ・ 嘔吐がおさまったら、乳幼児用のイオン飲料、もしくは病院から処方されたソリタ T 顆粒3号を水に溶かしたものをスプーンやスポイトを使って少しずつお子さんに繰り返し与えてください。普段飲んでいる量を一度に与えると胃が受けつけずに吐いてしまうので注意が必要です。イオン飲料を嫌がるお子さんにはみそ汁やすまし汁など多少塩分が入っているものを与えてみてください。少量ずつでも吐かずに飲めたら好きなだけ飲ませます。
- ・ 母乳は飲ませ続けて結構です。ミルクは薄める必要はありません。
- ・ 吐かずに水分が取れて、食欲が出てきたら消化の良い食物を与えます。おじや、うどん、ぞうすいなどがよいでしょう。
- ・ もし嘔吐が続き水分がとれず、目がくぼんだ、手足が冷たく顔色も悪い、ぐったりしている、おしっこが半日以上出ない場合は脱水が進んでいる可能性がありますので、受診してください。点滴を行うことがあります。

# みずぼうそう

- ・ ウィルスが感染してから2～3週間の潜伏期を経て、発病します。
  - ・ 赤い米粒様の発疹がからだに数個できて、半日から1日で頭を含めて全身に発疹がたくさん出来ます。かゆみを伴うことが多いです。
  - ・ 発病当初にお熱が出るがありますが、多くは2、3日で下がります。
  - ・ 赤い発疹が全て黒いかさぶたになるまで治ったことになりません。だいたい1週間ぐらいかかります。それまでは感染力がありますので、外に出ずおうちで休んでいましょう。
  - ・ 発病して2日以内なら抗ウィルス剤の飲み薬で症状を抑えることが出来ます。また発疹にはかゆみと化膿を防ぐために塗り薬を使います。
  - ・ お風呂は治るまで避けてください。やむをえず入れる場合は発疹のところをこすりすぎたりしないように洗ってください。
  - ・ みずぼうそうは一度なったら二度なりません。体内に潜んでいるウィルスが活動をおこして帯状疱疹を起こすことがあります。
- ほとんどが大人になってからの発病ですが、まれにこどもでもみられます。

# おたふくかぜ

- ・ おたふくかぜは、耳の下にある耳下腺という部分のはれる病気で、ムンプスウィルス感染によるものです。ウィルスが感染してから2～3週間の潜伏期を経て、発病します。ただし不顕性感染といって症状が出ずに終わってしまうこともあります。
- ・ 耳下腺は両方だけでなく、片方だけはれることもあります。また下あごの顎下腺という部分が腫れることもあります。
- ・ 耳下腺のはれと痛みはだいたい1週間ぐらいで治まります。ウィルスによる病気ですので、特別な治療はありません。
- ・ おたふくかぜには、3%ぐらいに髄膜炎の合併症がみられることがあります。発熱、頭痛、繰り返す嘔吐があれば髄膜炎が疑われますので、医療機関を受診してください。

以前おたふくかぜをすませたのに、再び耳下腺がはれた、という場合にはムンプスウィルスではなく別のウィルスや細菌の感染が原因かもしれせん。

# 今外来で多い病気

## マイコプラズマ肺炎

- ・ 年長のお子さんに多く、熱や乾いた咳が長引くのが特徴です。  
潜伏期間は2～3週間といわれています。
- ・ 胸の聴診では雑音が聞かれることはあまりありませんが、胸のレントゲンをとると白い肺炎の影を認めます。
- ・ マイコプラズマ感染症の診断は血液検査でマイコプラズマ抗体を調べて行います。ただし検査法によっては数日を要するものもあります。
- ・ 治療はマイコプラズマに効く抗菌剤を内服します。粉薬は苦味が出ることがあるため、水に溶かして飲ませてください。大きなお子さんなら外来での点滴も併用して治療することが可能ですが、熱が下がらず症状がひどければ入院を勧める場合もあります。
- ・ マイコプラズマ肺炎は学校伝染病第3類・その他の伝染病に分類されており、熱や咳などの症状が良くなって全身状態がよければ登校可能となっています。マスクをして学校に行きましょう。

# 今外来で多い病気

## みずいぼ（伝染性軟属腫）

- ・ 夏場に多い皮膚の感染症です。まん中に小さなくぼみのあるいぼが、からだのあちこちにできます。ウィルスによっておこる病気です。
- ・ 手でいぼのところをかいて、その手で別の部分をさわるとそこに新しいいぼができます。
- ・ 半年から1年ぐらいで自然に治りますが、ピンセットでいぼの中身をつぶして治療します。なお治療したあとやかき傷にとびひができることがあります。
- ・ プールでの感染はビート板やタオルの共用によるものが多いといわれています。プールの可否は保育園や幼稚園からの指示に従いましょう。

# 今外来で多い病気 ヘルパンギーナ

- ・ 夏場に多いウィルス感染症です。

突然39 - 40 の高熱と、のどの痛みを生じます。のどちんこのまわりに白い水疱が出来ていることでヘルパンギーナと診断します。

この水疱が破れると、食べたり飲んだりするとしみて痛みを生じます。

潜伏期は3 - 6日と比較的短いです。

- ・ 熱は3日前後続きます。特效薬はないので、対症療法を行います。

- ・ まれに髄膜炎を合併することがあります。頭痛が続き、嘔吐をくりかえすようでしたら注意が必要です。

# 今外来で多い病気

でんせんせいのかしん

## とびひ（伝染性膿痂疹）

- ・ 夏場に多い皮膚の感染症です。主に黄色ブドウ球菌により皮膚が赤くジクジクしたり、黄色いかさぶたができます。アトピー性皮膚炎の湿疹部分や、みずいぼをとったあと、虫刺されでかいたところにできやすいので注意が必要です。
- ・ お風呂は入っても OK です。ただしシャワーのみにするか、あるいは最後に入れましょう。とびひの部分を肌をあわ立てた石鹸で洗い流してください。ゴシゴシこすったりはしないように。
- ・ つめは短く切り、かゆくてたまらない時はガーゼで保護しましょう。
- ・ 手洗いはこまめにしましょう。また鼻の穴には黄色ブドウ球菌が住みついているので、鼻をほじるのはよくありません
- ・ とびひが全身に広がっていなければ園や学校に行ってもかまいませんが、とびひの部分をガーゼなどで覆って行かせましょう。プールは水でしみたりするので治るまでやめましょう。



## 小児のメタボリックシンドロームとは？

ここ最近「メタボ」という言葉がよく聞かれ、ぽっこり出たお腹を気にされる方も多いかと思います。

メタボリックシンドロームは脂肪が内臓にたまり、生活習慣病(高血圧、糖尿病など)の発症につながる状態です。その結果大人になって心筋梗塞や脳卒中など血管がつまる病気のリスクが高くなります。食生活の変化や運動不足からこどもの肥満も増えており、小児期からもこの「メタボ」が注目されています。

小児の場合、下の4条件のうち 2 つ以上を満たせばメタボリックシンドロームと診断されます。

腹囲が 80cm (小学生では 75cm)以上あること

最高血圧125以上、および最低血圧70以上

中性脂肪値120以上、および善玉コレステロール値40未満

空腹時血糖値110以上

「うちの子はもしかしたらメタボかも？」と気になりましたら、まず腹囲(おへそ周り)を測りましょう。 の条件を満たしていたら要注意です。

診断には何も食べていない状態での血液検査が必要です。くわしくは小児科にご相談ください。