

## 子どもが病気になったとき～安心して子育てするために～

看護学科准教授 関 美雪

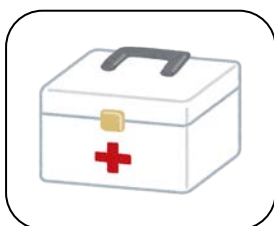
我が子が健康ですくすくと育ってほしいと誰もが願うことですが、病気にかからずに成長する子ともはほとんどいません。病気にかかりやすい子やかかりにくい子など個人差はありますが、特に乳幼児期はさまざまな病気にかかりながら、病気に対する抵抗力を獲得していく時期です。病気をしながら子どもは育っていくので、病気と上手につきあっていくことも子育てのコツといえます。

それでも、つい先ほどまで元気だった子どもが、発熱して元気がなくなったらびっくりしない親はいません。特に赤ちゃんや小さなこどもは、しばしば熱を出します。体内になんらかの炎症が起こっている場合に発熱がおこります。たとえば、インフルエンザウィルスの感染による発熱などです。突発性発疹やはしか、おたふくかぜなどの感染症も同様です。特に生まれて初めて高熱を出したときは、突発性発疹のことが多いでしょう。子どもの発熱はもっともわかりやすい病気のサインといえます。

診察を受ける時には、子どもの様子を伝えられるよう準備しておくことが大切です。原因となる病気を診断するための手助けになります。①発熱はいつ頃から何度くらいあるのか。②一番気になる症状は何か。③その他気になる症状は何かを診察の際に伝えられるとよいでしょう。



また、子どもの発熱時の全身状態も診断を助けるための重要な情報です。チェックポイントとして、①皮膚や口の中などに発疹はないか。②激しく吐くなどの吐き気はないか。③水分や食事をとらないなどの食欲の変化。④ぐずぐずして泣きやまないなどのきげんの状態。⑤ゼイゼイしたり苦しそうに息をするなど呼吸の状態。⑥下痢はないかなどの情報は診察の手助けになります。診察には、子どもの様子を一番知っている人が連れて行くことが望ましいのですが、誰かに頼むときは経過を書いたメモを渡すなどして、できるだけ多くの情報を伝えられるようにすることが大切です。病気による発熱では、平熱とどのくらい違うのかということも大切な情報です。



子どもに限らず、ヒトの体温は1日のうちでも変化します。運動をしたり食事をした後は体温が高くなります。暖房などの影響で高くなってしまうこともあります。子どもの平熱を知っておくことは必要なことです。授乳や入浴後、激しく泣いた後

など体温の上昇している時を避けて、落ち着いた状態の時に体温を測ってみましょう。同じ時刻に同じ体温計で数日間測ってみると、子どもの平熱が分かります。

また、病気の予防も重要です。その方法の1つが予防接種です。予防接種を受ける際には、予防接種の特徴を理解しておくことが大切です。自治体が配布している「予防接種と子どもの健康」などのパンフレットには、予防接種の対象となる病気や副反応などの説明がわかりやすく書かれています。

予防接種などの機会に病院に行かなければいけないこともあると思います。このような機会を通じて、かかりつけ医が見つけれられると良いですね。子どもの病気で知りたいことを質問したり、体調で心配なことを相談できるかかりつけ医がいることも、乳幼児期の子どもを育てていく際の子育てのコツといえます。



「母子健康手帳」には子どもの病気やけが、小児救急電話相談事業、子育て相談窓口などたくさんの育児の情報が紹介されています。子どもの成長や健康を記録することもできますので、お子さんの健康管理に積極的にご活用ください。

#### 参考文献

「予防接種と子どもの健康」2015年度版 公益財団法人予防接種リサーチセンター  
「いっしょに育つ 赤ちゃんの本」2001 母子保健事業団