

子どもが
体調悪いとき、
どうしたら
いいの？



おの小児科 院長

小野英一

はじめに

小児科は皆さんの味方です！



「小児科に連れて行きたいけど、なんだか苦手……」

「いつも通っている先生、なんだか、怖いわ」

「この先生、声が小さいし、説明もよくわからない……」

「こんな軽い症状で連れて行ったら怒られるかな、笑われたらどうしよう」

「コロナのこともあるし、小児科行きたくないな〜混んでるし」

など、小児科を受診することをためらわれるお母さんの声をよく耳にします。新型コロナウイルス流行後は特に小児科だけでなく病院受診の自粛が目立ちますね。どれもこれも「そりゃそつだわな〜」と僕自身も思ってしまうお母さん方のセリフ、心の声ばかりです。スー



はじめに

パー、公園、児童館、アミューズメント施設などとは違い、小児科に限らず医療機関というものは敷居が何となく高くて行きにくい、そもそも行きたいと思うところではなく、先生を前にすると緊張しちゃうから極力行きたくない……そんなイメージが昔からありますよね。

でも、お子さんが病気をしたら小児科に行かざるをえない、「はー、行きたくないなあ」というため息が聞こえてきそうです。わかりませ、それはそれで。でもね、お母さん、お父さん、この本をお読みいただいたあとは、こつした小児科のイメージは180度変わると思います。

申し遅れましたが、僕は兵庫県伊丹市の「おの小児科」で、恐れ多くも院長をしている、小野英一と申します。この度、お母さんやお父さんに少しでも小児科を身近に感じてほしい、もっと気軽に利用してほしい、お子さんの病気の症状やホームケアや小児科を受診するタイミングなどをお伝えしたく、本を出版することになりました。

「小児科選びってどうすればいいの？」



「子どもの○○ってどうしたら……」

「どんなタイミングで小児科に行けばいいの？」

など、小児科に行きたくない半面、こつした疑問やご不安もあると思います。

いつ、どんなタイミングで小児科を受診したらいいのか……それを判断すること自体がストレスじゃないですか？

……結局、どないしたらいいかわからない。そんなお母さんは全国に大勢いらっしやると僕は思っています。その逆に、昨今のあふれかえるネット情報から必要な情報を巧みに抜き出したり、ママ友からのLINEなどでのアドバイスを頼りにお子さんの病気の診断や軽症、重症をご判断される親御さんの中にはいらっしやいます。僕からすれば、それはそれで「このお母ちゃん、かなりの強者やな」と感心してしまいます。

でもね、僕は思っていますわ。そこまで、お母さんやお父さんがいろいろと悩んだり、情

報収集に力を注ぐ必要はないんちゃうかと。そう！「小児科」をもっと気軽に遠慮なく使われたらそれで全てOK、そう思いませんか？ お母さん、お父さんが「私が、僕が、子どもの為に頑張らないと」と気負いせず、どんどん小児科を利用してほしい、話しやすい先生に出会ってほしい、そう切に願っています。

先にも書きましたが、ネット検索すれば世の中の情報を簡単に入手できるようになりましたね。そうした情報もときに役に立つだろうし、子育ての先輩であるママ友からのアドバイスも大切だと思います。

でもね、やっぱり小児科を受診し、小児科の先生と *face to face* で会話をし、お子さんを先生に見せる。それに勝ることはないんちゃいますかね。お母さん、お父さんがいろいろと悩んだり、情報収集するくらいなら、その時間を使って小児科の先生に会いに行ってほしいなあと思います。是非とも、お母さん、ご家族だけでお子さんの症状、病気、育児の悩みなどを抱え込まず、僕たち小児科医も仲間に入れてくださいな。

この本が、愛するお子さんの小児科選び、症状に対するケアの仕方、小児科受診のタイミングなどなどの皆さんのご不安や疑問を少しでも解消する一助になることを願っています。特に小児科受診のタイミングに関しては、わかりやすいように「黄色信号」「赤信号」



はじめに

という形で記載しました。

肩の力を抜いて、これから子育て、楽しみませんか？ そのためにはお子さんのいざというときの必要最低限の知識が必要ですね。この本が、そんな知識を得るための助けになれば嬉しいです。



小野 英一

おの先生こと

序章

はじめに



小児科は皆さんの味方です！

小児科に行くか迷っているあなたへ

小児科は子どもの病気の総合窓口だ

仲のいい小児科医を見つけたら

「様子をみる」ってどんな意味？

子どもの病気の9割は軽症、でも1割が重症になる

ただの風邪、でも

「なんか変」という親の勘は正しい

うちの子の「フツ」を知っておく

「こんなことで来てしまつて」の遠慮はNG

病院へ行くことが経験になり、親も成長する

「コラム」子どもの健康を守るための検査もある

1章

熱が出た！どうしたらいいの？

熱が出るのはどうして？



2 章

鼻水と咳が止まらない! どうしたらいいの?

- ワンポイントアドバイス 子どもが熱を出したら、「機嫌」と「水分をとれているか」を確認する 42
- 黄色信号の熱 2、3日様子を見て、病院を受診する 44
- すぐに病院へ行けないときのホームケア 45
- 赤信号の熱 すぐに病院を受診 49
- 熱と、その他の症状でわかる赤信号の病気 50
- コラム 抗生剤は何にでも効く薬? 53
- チャート 56
- 鼻水や咳が出るのはどうして? 60
- ワンポイントアドバイス 鼻水の色は何色?どんな咳をしている?子どもの症状を観察しましょう 61
- 黄色信号の鼻水と咳 2、3日様子を見て、病院を受診する 63
- すぐに病院へ行けないときのホームケア 64
- 赤信号の鼻水と咳 すぐに病院を受診 67
- 鼻水や咳と、その他の症状でわかる赤信号の病気 68
- コラム リフレキシユも大切! 71
- チャート 72

3

章

吐いた！下痢しちゃった！どづしたらいいの？

嘔吐や下痢をするのはどうして？ …………… 76

ワンポイントアドバイス 嘔吐 吐いたあとの1〜2時間は、何も飲まない・食べない …………… 78

下痢 下痢が治るまでには時間がかかります …………… 79

黄色信号の嘔吐と下痢 症状の出た当日か翌日には病院を受診する …………… 80

すぐに病院へ行けないときのホームケア …………… 80

赤信号の嘔吐と下痢 すぐに病院を受診 …………… 84

嘔吐や下痢と、その他の症状でわかる赤信号の病気 …………… 85

コラム 意外と知らない低血糖 …………… 88

●チャート …………… 90

4

章

お腹の悩み！どづしたらいいの？

お腹の痛みの原因はわかりづらい …………… 94

毎日、うんちが出てても便秘になります …………… 96

ワンポイントアドバイス 子どもの腹痛の7割はうんちによるトラブル …………… 98



5

章

お肌の悩み！どいつしたらいいの？

- プツツになるのはどうして？ 110
- 子どもの肌トラブルも小児科医にお任せ 112
- ワンポイントアドバイス** 気になったときに病院を受診するタイミング 113
- 黄色信号のプツツ** 2、3日様子をみて症状が続くようなら病院を受診 114
- すぐに病院へ行けないときのホームケア 115
- 赤信号のプツツ** すぐに病院を受診 117
- プツツと、その他の症状でわかる黄色信号・赤信号の病気 118
- コラム** ステロイド恐怖症になっていませんか 123
- チャート 126
- 黄色信号の腹痛** 3、4日様子をみて症状が続くようなら病院を受診 100
- すぐに病院へ行けないときのホームケア 102
- 赤信号の腹痛** すぐに病院を受診 103
- お腹の痛みと、その他の症状でわかる赤信号の病気 105
- コラム** 意外と知らない「腸重積」 106

6

章



けいれんが起きた！どっしたらいいの？

けいれんが起きるのはどうして？

「慌てずに様子をみましょう」では手遅れになることも

ワンポイントアドバイス

けいれんが起きたらすぐに救急車の手配をする

救急車が到着するまでのホームケア

けいれんの赤信号

症状が現れたらすぐに病院を受診

けいれんの様子を説明できるようにしておく

けいれんは血液検査を受けたほうがいい

●チャート

おわりに

ママ、パパ、そして子どもたちを愛する皆さんへ

最後に僕から皆さんへ



147 142

140

139

137

136

134

133

131

130