けいれん

けいれんとはからだ全体や、からだの一部がつっぱったり、ピクピクしたり、脱力したりすることです。

次の症状を観察

- □ けいれんが5分以上続いている
- □ けいれんが止まっても、意識がはっきりしない
  （視線が合わない、お父さん・お母さんがわからない）
- □ 唇が紫色で、呼吸が弱い

→ ひとつでもあてはまる

救急車を呼ぶ！

（P3参照）

- □ 初めてのけいれん
- □ けいれんが5分位続いた
- □ けいれん時、体温が38.0℃以下であった
- □ 生後6か月未満あるいは6歳以上
- □ けいれんが左右対称でない
- □ 吐いたり、おもらしをしたりする
- □ 最近、頭を激しくぶつけた
- □ 何度もくり返して、けいれんが起こる

→ ひとつでもあてはまる

すぐに受診！

（P1参照）

- □ 2度目のけいれんで、様子がわかっている
- □ けいれんかどうかはっきりしない
  （寒気による震えの場合は、意識があり呼ぶと返事がある）
- □ 大泣きしてのけいれんで、すぐ普通の状態に戻る

→ ひとつでもあてはまる

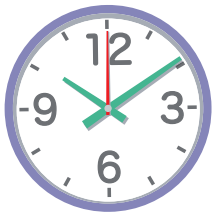
おうちで様子を見て
通常の診療時間内に受診

症状が悪化するようなら
すぐに受診

家庭での対応と注意点

☆吐く場合があるので、顔を横に向け、衣服をゆるめる。
☆体を揺すったり、たたいたりしない。
☆口の中に、指や物を入れない。
☆飲み薬などは飲ませず、できるだけ刺激はさける。
☆あわてずにしっかり様子を観察し、
　医療機関を受診する時に観察した
　ことを医師に伝える。

＜観察ポイント＞

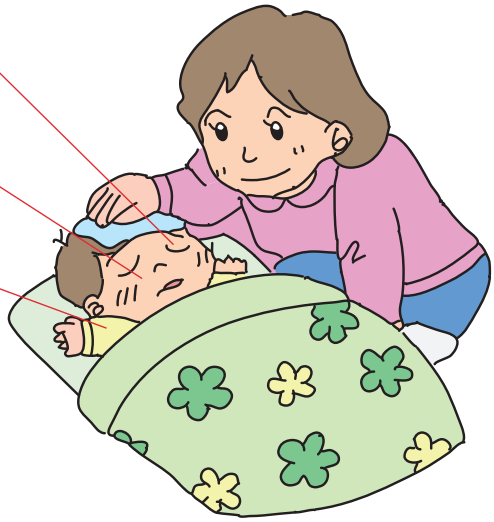


●けいれんの続いた時間

●眼球の動き

●顔色や唇の色

●手足の動き（左右対称か）



●体温
　など

発熱（38.0℃以上）

次の症状を観察

- □ 生後3か月未満で38.0℃以上の熱がある
- □ 元気がなく、ぐったりしている
- □ おしっこが半日くらい出ない
- □ 水分をとるのをいやがる
- □ おう吐や下痢をくり返す

ひとつでもあてはまる

すぐに受診！

（P1参照）

- □ 水分や食事（母乳やミルク含む）がとれている
- □ 機嫌がよい
- □ 顔色がよい
- □ 熱があっても夜は眠れる
- □ 発熱以外の重い症状がない

すべてあてはまる

おうちで様子を見て
通常の診療時間内に受診

症状が改善しない、
悪化するようなら、すぐに受診

家庭での対応と注意点

☆熱の出始めは寒気がするので温かく、熱が出きったら涼しく、衣服や布団を調節。
☆水分補給をこまめに行う。
☆よく汗をかくので、こまめに着替えをする。
☆熱があっても元気そうなら、解熱剤を使うのは控える。
☆こどもが気持ち良さそうなら、氷枕などで冷やす。

＜解熱剤の使い方＞

●一般的には38．5℃以上で、発熱に伴いぐったりしている時、水分がとれない時、眠れない時、頭痛を伴う時に使う。熱が高くても元気があれば、使わなくてもよい。
詳しくは、医師・薬剤師の指示に従う。

せ　き

次の症状を観察

- □ 口のまわりや、唇が紫色になる
- □ 呼吸が苦しくて、しゃべれない
- □ 呼吸が苦しくて、動けない

→ ひとつでもあてはまる

救急車を呼ぶ！

（P3参照）

- □ 声がかすれ、犬の遠吠えやオットセイの鳴き声のようにせき込む
- □ 肩で息をするなど、呼吸が苦しそう
- □ 呼吸がはやい
- □ ゼーゼー、ヒューヒューいう
- □ 横になって眠れない
- □ 水分をとりたがらない
- □ ぐったりしている

→ ひとつでもあてはまる

すぐに受診！

（P1参照）

- □ せきで吐いたり、たんがからむが機嫌はよい
- □ せきは続いているが、元気がある

→ すべてあてはまる

おうちで様子を見て
通常の診療時間内に受診

症状が改善しない、
悪化するようなら、すぐに受診

★医療機関に受診する際は、マスクを着用しましょう！

家庭での対応と注意点

☆数分前まで何ともなかったのに、急な呼吸困難が出てきた場合は、異物を飲み込んだことを疑う。（P16参照）

☆部屋が乾燥している時は、加湿する。

☆のどに刺激の少ない水分（お茶、水など）を、少しずつ飲ませる。

☆昼間に比べて夜にひどくなることが多いので、夕方遅くならないうちに早めに受診する。

下　痢

次の症状を観察

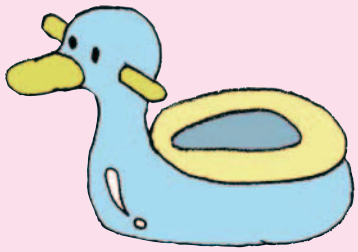
- □ 38℃以上の熱や、くり返しのおう吐をともなう
- □ 下痢が一日6回以上あり、強い腹痛をともなう
- □ 白っぽい便、黒い便、血が混じった便がでる
- □ 機嫌が悪くぐったりしており、水分を飲めない
- □ おしっこが半日以上出ていない、または、極端に少なく色が濃い
- □ 唇や口の中がカラカラにかわいている

ひとつでもあてはまる

すぐに受診！

（P1参照）

便の様子がわかるよう、オムツやパンツなどを持って受診しましょう。



- □ 元気がある
- □ 水分がしっかり摂れる
- □ おしっこがしっかり出ている

すべてあてはまる

おうちで様子を見て
通常の診療時間内に受診

症状が改善しない、
悪化するようなら、すぐに受診

家庭での対応と注意点

☆脱水状態になりやすいので、水分摂取は1回量を少なくして回数を多くする。

☆乳児の場合、母乳、ミルクは続けても良い。

☆離乳が進んでいるお子さんならば、下痢が治まるまで牛乳は控える。一旦離乳食をやめ、おかゆだけにしても良い。

☆かんきつ類の飲み物は刺激が強いので避ける。糖分の多い飲み物は下痢が長引く原因にもなることがあるので注意。

☆おうちの人で他に下痢の人はいないか確認。同じものを食べ、似たような症状の人がいれば食中毒の可能性があるので注意。

☆下痢のときはおしりがかぶれやすいため、1日に2～3回は、シャワーや洗面器でおしりを洗い、きちんと水分を乾かす。拭きすぎるとよけい赤くなってしまうので、押さえぶきで水分をとること。ベビーパウダーなどは使用を避ける（パウダーをふき取る刺激でよけいにかぶれが悪化するため）。

☆おしりかぶれがひどくなったり、ジクジクした状態が続く場合は医療機関を受診する。

下痢のときの食べ物

☆下痢の時は冷たいもの、刺激のつよいもの（辛いもの）、脂肪分の多いもの、繊維の多いものは控えましょう。

おなかによい食品

- おかゆ
- リンゴ、バナナ
- 母乳、粉ミルク
- うどん
- イオン飲料、お茶
- いも類（じゃがいも、さといも など）
- 白身魚（タラ、カレイ、タイ、シラス など）
- やわらかく煮た野菜（大根、ほうれん草、キャベツ、白菜類）
- 肉（ささみ など）
- 豆腐

避けたほうがよい食品

- さつまいも
- 乳製品全般
- チョコレート
- こんにゃく
- 炭酸飲料
- スナック菓子
- ラーメン
- かんきつ系のジュース
- アイスクリーム
- 菓子パン
- ケーキ
- 脂肪の多い魚（イワシ、マグロ、サンマ）
- 繊維の多い野菜（タケノコ、ごぼう、キノコ、海藻）
- 貝、エビ、イカ など
- 生の魚
- 豚肉、ハム、ベーコン
- 豆
- かんきつ類

おう吐

次の症状を観察

- □ 母乳・ミルクの度に吹き付けるように勢いよくおう吐をくり返す
- □ 血液や胆汁（緑や黄色の液体）混じりのものを吐いた
- □ 無気力でぐったりしている
- □ 唇や口の中がカラカラに乾いている
- □ １２時間以上、何度も下痢をしている
- □ 半日くらいおしっこが出ていない
- □ 血便が出ている
- □ 頭を強く打ったあとに吐いた
- □ 我慢できないほどの頭痛を訴える

ひとつでもあてはまる

すぐに受診！

（P1参照）

- □ 吐き気が治まったあと、水分が摂れる
- □ 元気がある
- □ おしっこや普通のうんちがしっかり出ている

すべてあてはまる

おうちで様子を見ましょう

症状が改善しない、悪化するようなら、すぐに受診

家庭での対応と注意点

☆吐き気が止まらないときは家庭薬で抑えず、早めに受診する。
☆吐いたものをのどに詰まらせないように、寝ているときは身体や顔を横に向ける。

☆おう吐後はすぐに食べたり飲んだりせず、30分～2時間ほどお腹を休める。欲しがったからとあげてしまうとまた吐いてしまい、余計に脱水をひどくしてしまうことがある。

＜水分を与えるときのポイント＞

①お腹をしっかり休めてから、まず水分を与えることからはじめる。

②お茶、湯冷まし、薄めたみそ汁やスープ、乳幼児用イオン飲料をスプーン1杯ずつ（少量ずつ増やす）、10～15分ごとに飲ませてみる。欲しがるだけ飲ませないこと。

※乳製品、炭酸飲料、かんきつ類は避ける。

③おう吐がおちついてきたら、消化の良いおかゆから少量ずつ時間をかけて食べさせる。

感染症予防に気をつけましょう

☆吐いたものは、次亜塩素酸ナトリウム（台所用漂白剤）などを使用し、すぐに処理する。
その後手洗いをしっかり行う。

●次亜塩素酸ナトリウム〈市販の漂白剤：塩素濃度約6％の場合〉の作り方

消毒対象	濃度	希釈方法
便や吐いた物が付いた床 衣類等の浸け置き	0.1％	1Lのペットボトル1本の水に 20ml

腹　痛

次の症状を観察

- □ 血便がみられる
- □ おまた（陰のう・股のつけ根）が腫れている
- □ お腹をぶつけた、もしくは打ったあとの腹痛
- □ お腹がパンパンに張っている
- □ 血液や胆汁混じり（緑や黄色）のものを吐いた
- □ お腹をさわると嫌がったり、痛がったりする
- □ 排便後も痛みが軽くならない
- □ 発熱をともなう右下腹痛・吐き気やおう吐

→ ひとつでもあてはまる

すぐに受診！

（P1参照）

- □ 元気があり、機嫌もよい
- □ 食欲がある
- □ 排便後は痛みが和らぎ、おう吐もない

→ すべてあてはまる

おうちで様子を見て
通常の診療時間内に受診

症状が改善しない、
悪化するようなら、すぐに受診

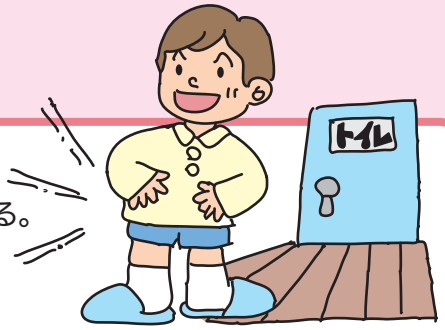
家庭での対応と注意点

☆軽い腹痛のときは、無理に食べさせないで水分を少しずつのませて様子を見る。
☆お腹のおへそを中心に『の』の字を描くようにやさしくマッサージする。
☆お風呂は強い腹痛がともなっていなければ大丈夫だが、炎症性の腹痛では悪化することがあるので注意する。
☆こどもは消化器官が未発達で便秘を起こしやすい。まずは排便を促すこと。便秘の時は市販の浣腸薬を使用することもできる（下記参照）。

浣腸の仕方

※市販の浣腸液の説明書をよく読んで使用すること。

浣腸前に浣腸液を湯せんにかけ、人肌に温めておく。



①お子さんを横向き（左側が下になるよう）に寝かせる。
（1歳未満はおむつをかえる時の姿勢）

②腰から下の部分にタオルを敷く。

③浣腸液の挿入部にオリーブオイルなどを塗り、肛門へゆっくり挿入する。
力が入っていると挿入しにくいので、深呼吸をさせて、息を吐いているときに挿入する。

④浣腸液（目安…1～2ml／kg）をゆっくり注入する。お子さんが痛がったり気分が悪くなったりしないか注意する。

⑤すぐにウンチをしたくなることもあるが、なるべく3～5分我慢したあと、トイレへ連れて行く。

⑥排便のあと気分が悪くなったりしないか30分～1時間様子を見る。

発　疹

次の症状を観察

- □ 顔や唇がはれぼったくなっている
- □ 息苦しそうで、声がかすれてきた
- □ 暗い紫色の小さな点々が、おもに下肢に出ている
- □ 目やに・咳がひどく、元気がない
- □ 鼻血が出たり、関節を痛がったりしている

ひとつでもあてはまる

すぐに受診！

（P1参照）

＊アナフィラキシー(ショック)とは

食べ物や薬物、ハチ毒等が原因で起こる、急性アレルギー反応のひとつです。じんましん等の皮膚症状や、ときに呼吸困難、めまい、意識障害等の症状を伴うことがあります。**アナフィラキシーが考えられる場合は、すぐに受診または救急車を呼びましょう。**

- □ 薬を飲んだ後に発疹が出た
- □ 盛り上がったリング状の発疹が出ている
- □ 皮膚のブツブツにうみや汁がある
- □ 小さな水ぶくれがポチポチと出てきた
- □ 舌に、イチゴのようなブツブツがある
- □ リンゴのような赤い頬になっている
- □ 熱が長引いてから発疹が出た

あてはまるものがあるが元気である

おうちで様子を見て
通常の診療時間内に受診

症状が改善しない、
悪化するようなら、すぐに受診

家庭での対応と注意点

☆来院時に発疹が落ち着くこともあるので、カメラなどで写真を撮っておく。
☆家庭薬は安易に使用しない。
☆発疹をひっかかないよう、爪を短くしておく。
☆病院で周囲に感染する病気と診断された場合は、保育園・幼稚園・学校などお休みして自宅で療養。