

---

看護師ママからの  
【ため】になるお話



---

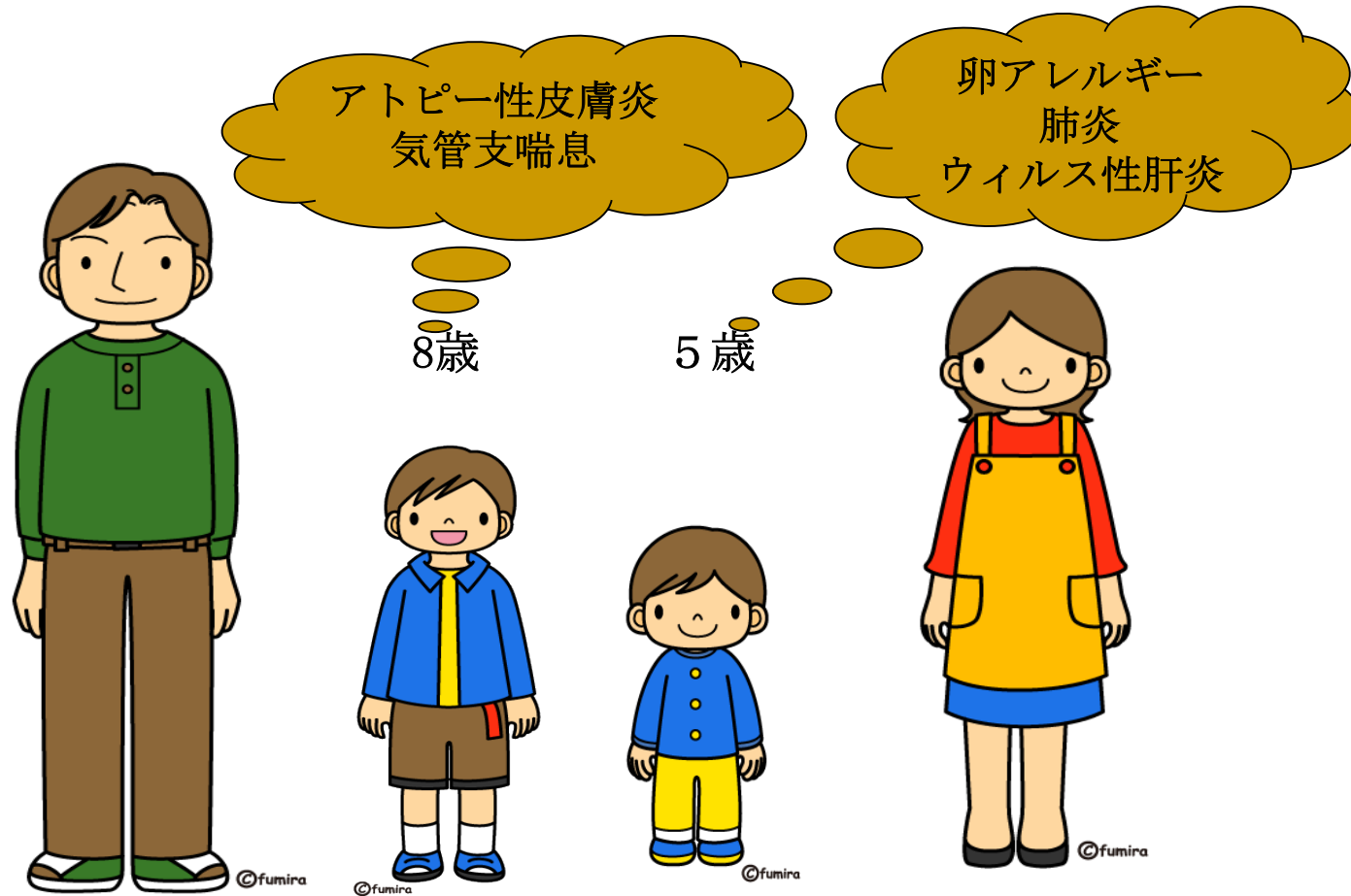
**2009年12月15日**火曜日  
慶応義塾大学病院看護師  
片岡美樹

# 本日のお話

1. 私の子育て体験談
2. もしもこんなことがおこったら・・・
  - ・ 急な熱の対処方法
  - ・ 伝染病などの見分け方
  - ・ アトピーの考え方
  - ・ 薬の選び方、飲ませ方
  - ・ 誤飲したときの対処法
  - ・ インフルエンザについて
3. 次のお子さんの時期や、気をつけたいこと

# 私の子育て体験談

## ■ 家族構成



# 子育てを通じての学び

- 子供を通しての友達の輪の広がり
- 子供は親の鏡
- 子供からの学び



もしもこんなことが  
おこったら・・・





# 急な熱の対処方法

- 熱に伴う症状の確認  
下痢・嘔吐・頭痛・腹痛等
- 子供の様子の変化が最も大切  
元気がある・食べたり飲んだりできる
- 微熱が続くようなら侮れない  
※子供の平熱、状況によつての熱の変化
- 発熱＝直ぐ救急にかかるとはいいきれない  
※ただし痙攣が10分以上となつたら話は別

---

# 伝染病などの見分け方

- 周囲での流行りものをチェックする。  
最初は発熱・・・突発性発疹・インフルエンザ
  - 季節の流行  
秋～冬：インフルエンザ（突然の高熱）  
          ロタウィルス（白い便、強い嘔吐）  
夏～秋：ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱  
          （プール熱）・腸炎・伝染性膿痂疹（とびひ）
-

# アトピーかなと思った時の対処方法

- まずは、生活習慣の確認

食事内容

睡眠

清潔

衣服

- 子供自身の不快感や皮膚・その他の症状の確認



---

# 薬の選び方、飲ませ方

- 市販薬は要注意。
  - かかりつけのお医者さんで相談がベスト  
私の場合は、ストックを作る。
  - 飲ませ方は、個人差あり
-

---

# 誤飲したときの対処方法

- まずはちゃんと呼吸できているか
  - 何を飲んでしまったと考えられるか
  - 内容によっては即受診
-

# インフルエンザについて

- インフルエンザウィルスは毎年大流行

流行期：11月～4月

潜伏期間：1日～5日（平均3日）

症状：急に発症する**38度**以上の発熱、頭痛、関節痛、咽頭痛、鼻汁、咳などの全身症状

乳幼児に起き易い合併症：中耳炎、熱性けいれん、肺炎、気管支炎

- インフルエンザの治療・予防方法

治療：抗インフルエンザ薬の投与（罹患期間を短縮）、安静、休養、十分な睡眠、水分補給

予防：ワクチン接種（重症化防止）、人ごみ・繁華街への外出を控える

適度な加湿（**50～60%**）、バランスのよい栄養、外出時のマスク・帰宅時もうがい、手洗い、咳エチケット

---

# インフルエンザの感染の威力

- 新型インフルエンザ

多くの人に免疫がないため大流行

- 鳥インフルエンザ

強毒性。鳥からヒトへ感染する病原性の高いウィルス



# 救急で病院にかかるとべき状態



- 子供の様子がいつもと違う  
ぐったりしている（特に頭を打った後）  
激しく泣いており、泣き止まない  
10分近く続く痙攣
- 誤飲（タバコ、画鋸、釘・・・）



# 次のお子さんの時期

- お母さんの体調の回復（ホルモンバランス）
- 今後のライフプランとの兼ね合い

