the kindest

番外編：小児科医から伝えたいお子さまの対処法

目次

01 具合が悪い時の食事と対処法

- 発熱について
- 発熱と高体温の違いって？
- 発熱した時の対処法は？
- 発熱時のお家での過ごし方は？
- 嘔吐した時
- お腹の調子が悪い時（下痢）
- 下痢の時よくある質問
- せき・鼻水が出る時
- 薬を飲ませる時のポイント

02 小児科医から伝えたいこの時期よくある事象

- 熱性痙攣（けいれん）
- 突発性発疹
- 歯が生えない（12ヶ月以降）
- 歯磨きはいつから？
- 口の周りが荒れちゃう
- おむつかぶれ

具合が悪い時の
食事と対処法

熱について

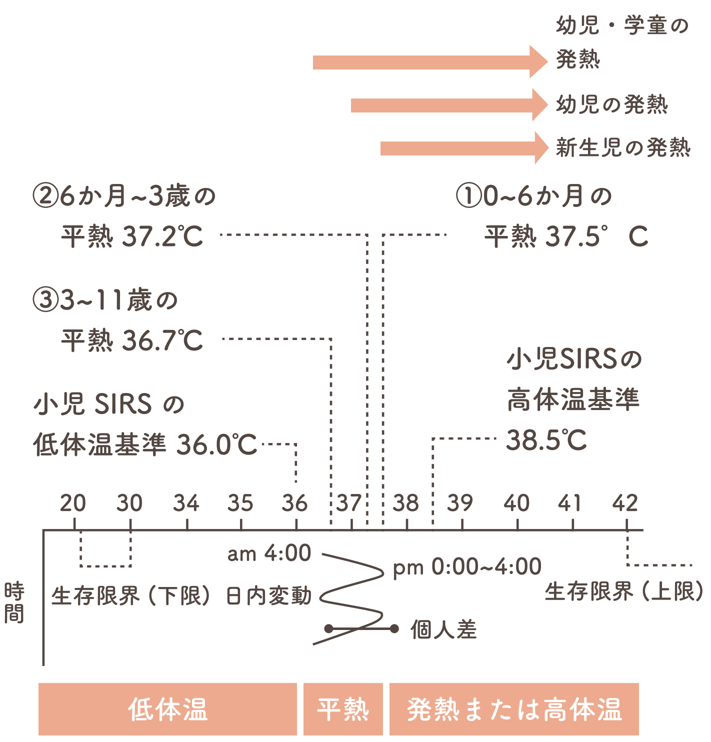
それぞれの年齢の平熱の平均
- 0~6ヶ月：37.5℃
- 6ヶ月~3歳：37.2℃
- 3歳~11歳：36.7℃

平熱は変動する
- 日内変動：1日の中で0.5~1.0℃変化
- 環境：暑くなると平熱も高い（例）冬だと-0.3℃
- 運動・食事・泣く・お風呂（例）泣いた後＋0.2℃

発熱とは

平熱の平均よりも0.3~0.5℃以上高い体温が続いた時
＝発熱

図1 年齢ごとの小児の平熱（①~③）と発熱，高体温と低体温



それぞれの年齢における平熱の平均を示した。
平熱は、日内変動等（本文参照）しており，
また0.3~0.4° C の比較的大きな個人差がある。

小児内科 Vol.46 No.3，2014-3 301

発熱と高体温の違いって？

体内の熱のセットポイントが違う
【発熱＝セットポイントが高い】
（例）菌・ウイルス感染による発熱
→熱はでるものと思っておく

【高体温＝セットポイントは低い】
（例）熱中症
→服を脱ぐ、身体を冷やすのが効果的

表2 小児と発熱と高体温の原因、鑑別と治療

	発熱	高体温
主な原因	感染症	熱曝露
	腫瘍	熱放散の障害
深部温	高い	高い

放熱	抑制	促進
熱産生	亢進	抑制
末梢温　発熱時	冷たい	温かい
解熱時	温かい	
発汗　発熱時	なし	あり
解熱時	あり	
呼吸抑制	なし	あり
治療	抗菌薬	クーリング
	睡眠	脱衣
	解熱薬を考慮	

発熱した時の対処法は？

①まずは「発熱なのか、高体温なのか？」を見極める

②なにを食べさせたらいい？

- 食べられなくても良い：無理に食べさせなくても水分が摂れてればOK
- 水分をしっかり摂る：お水・お茶（プラス糖質・塩分）、イオン飲料、りんごジュースとお水のハーフアンドハーフ
- お味噌汁の水分のみも◎

③脱水症状があるときは？

- 経口補水液：脱水補正するもの（普段から飲むものではない）※飲みすぎるとビタミンB1欠乏報告あり
- 水分はちょこちょこ飲むのが良い（点滴のイメージ）
- お家で作れる経口補水液：水500ml　砂糖20g　塩1.5g（レモン汁をプラスするのも◎）
  「ペット二重1.5」と覚えておくと便利！

こんな時はすぐにお医者さんへ！

☑ 3ヶ月未満の赤ちゃんが
38℃以上の熱をだしたとき

☑ 水分が摂れず、ぐったりしている

☑ 何回も嘔吐または下痢をして、ぐったりしている

☑ 意識がおかしい

☑ はじめて、けいれんをおこしてしまった

発熱時のお家での過ごし方は？

子どもがすごしやすい環境づくりを

- 手足が冷たく体を震わせているときは悪寒の状態で、子どもは寒気を感じています
- かけ物を多くしてあたたかくしてあげてください
- からだ全体が熱く、顔が赤いときなどは、かけ物や衣服は1枚少なくし、氷枕などで冷やしてください
- 熱が高いときは、小さめのアイスノンをタオルやガーゼ等でくるんで、脇の下や足の付け根にあててください(冷えピタは工藤先生個人的には推奨していない)
- **大事なことは、「快適であるかどうか」**

解熱剤について

・解熱剤は病気を治す薬ではありません

・熱が高すぎて水分も摂れないときや、ぐったりして辛そうなときに使って、身体を少し楽にしてあげましょう

・解熱剤を使用したから感染症の治りが遅れたというエビデンスはないので安心して使用する

嘔吐した時

体の状態

・嘔吐＝胃が「今は何もできません」という状態

→無理に水分を飲ませない・何度も吐いて体力が奪われてしまいます

なにを食べさせたらいい？

・嘔吐後：30分くらいは様子を見る
　（2歳以上の子はぶくぶくうがい）

・水分をちびちび飲ませる

こんな時はすぐにお医者さんへ！

☑ ぐったりして元気がない

☑ 水分をとる元気もない

☑ 唇が乾燥している

☑ おしっこが少ない

☑ 泣いても涙が出ない

☑ 吐き始める前に頭を打った

お腹の調子が悪い時（下痢）

体の状態

・嘔吐と一緒で体から悪いものを出そうとしている

なにを食べさせたらいい？

・早めに食事をしても下痢が続くわけではない

・炭水化物・脂質なしのお肉・ヨーグルト・野菜など

こんな時はすぐにお医者さんへ！

☑ 水分がとれない、飲んでも吐く

☑ 元気がなく、目がとろんとしている/顔色が悪い

☑ おしっこが半日以上でない/唇が乾いている/泣いても涙がでない

☑ 強い腹痛が伴う

☑ 血液の混じった便がでる

下痢の時よくある質問

Q. ミルクは薄めた方が良い？

A. 薄めずに、そのままで問題ないです

Q. 避けた方が良い食事は？

A. 各国でガイドラインが出ているが、
それをまとめると
→炭酸・果物ジュース　糖分・脂質が多いもの（例えばファストフードハンバーガー、ラーメン）

表5 各ガイドラインにおける「不適切な食事」の記載

NICE	脱水補正中は固形物を与えない 下痢が止まるまでは、果物ジュースや

	炭酸飲料を与えない
ESPGHAN	迅速な経口補液と年齢相応の普通食再開を勧めている
CDC	糖分の多い食事は避けるべきである なぜなら、高浸透圧で下痢を悪化させるからである 炭酸飲料 ジュース, ゼラチンのデザートなど糖分の多い飲み物も避けるべきである 脂肪の多い食事も避けるよう勧めているガイドラインもあるが、脂肪なしでのカロリー維 持は難しく脂肪には腸の蠕動を減らす有益な効果があるかもしれない
WGO	果物の缶ジュースは避ける —これらは高浸透圧で下痢を悪化させる
AAP	脂肪分の多い食事 糖分の多い食事は避けるべきである

（文献1）より引用）

せき・鼻水が出る時

体の状態

・体から異物（ウイルスなど）を出そうとする
　自然な反応
・特効薬はなし
・乳児で花粉症はまずない

なにを食べさせたらいい？

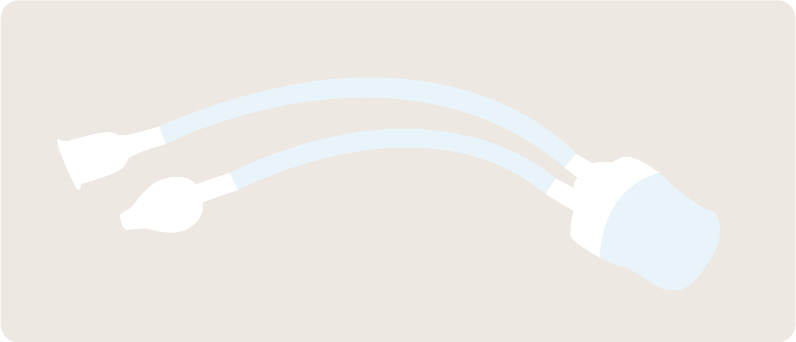
・とくにコレ！というものはなく、
　子どもが食べられそうなものを
・1歳以上の場合：咳がひどい時はハチミツ
（2.5-5ml ）が良い

こんな時はすぐにお医者さんへ！

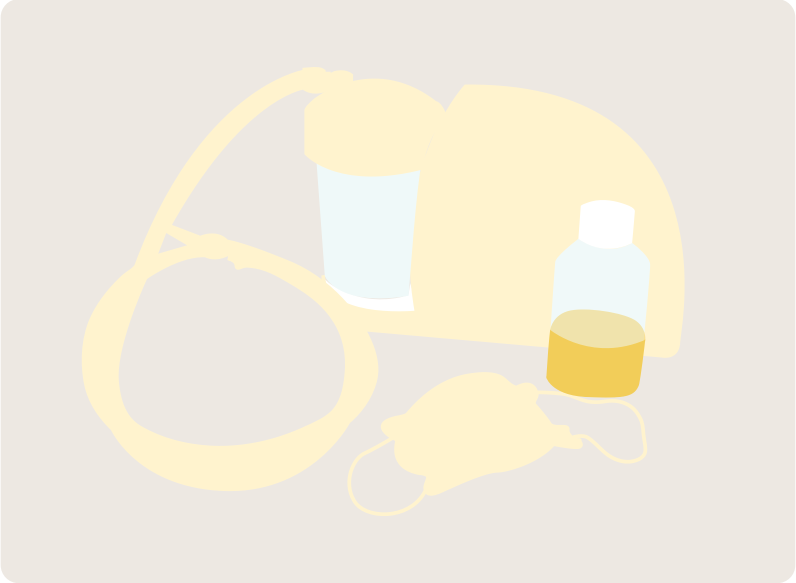
☑ 苦しそう・顔色が悪い

鼻水対策であったら良いもの

・吸引機（機械式or手動式）



・鼻スプレー



下痢の時よくある質問

薬を混ぜやすい「お役立ち食べ物」は？

・基本はお水で溶かして飲む

・飲まない時はこんなものに混ぜてあげるのもオススメ（ただし月齢に合わせて量は考えて）

ジャム・プリン・いちごヨーグルト・熟したバナナ
練乳・ココア
甘いものが苦手な子→のりの佃煮・お味噌・カレー

・これは「お薬なんだよ」と伝えながら、
飲んでくれたらラッキー！

これは良くない！気をつける飲み合わせ！

☑ 鉄剤とお茶（カフェイン）

☑ 抗生剤とオレンジジュース/スポーツドリンク（酸性がコーティングを溶かしてしまう）

☑ インフルエンザ薬とバニラアイス/乳酸菌飲料