



# 阪神北広域こども急病センター

## ニュースレター

平成30年度 **冬** 号

賀正



新年あけましておめでとうございます。

お正月休みをどのように過ごされましたか？遠くにお出掛けをされた方もいると思います。生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、規則正しい生活を心掛け、本年も皆様にとって健康で笑顔あふれる年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

さて、寒さが一段と厳しさを増す中、頬や鼻を赤らめながらも元気に遊んでいる子どもたちですが、体調管理などに気を配りながら過ごして頂きたいと思います。風邪やインフルエンザが流行していますので、手洗いやうがい、咳エチケット（①マスクを着用、②ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う、③上着の内側や袖で覆う）などを心がけ、感染を予防しましょう！



今回は「子どもの発熱」についてのお話です。急病センターの受診で、最も多いのは「発熱」です。発熱は身体に入ったウイルスやばい菌から身を守るための防御反応の一つであり、高熱＝重い病気ではありません。また、熱そのもので脳が障害を受けることはありません。子どもはよく夜中に熱を出しますが、必ずしも病院へつれていく必要はありません。下記のフローチャートを参考にしましょう。

### 発熱した（38℃以上の熱が出た）



#### 3か月未満

赤ちゃんは体温調節が未熟なため、室温や厚着などで熱が高くなる場合があります。熱に気づいたら、赤ちゃんのいる環境（室温/服装/掛け物など）を調整し、再度検温を！

解熱



環境を調節し、熱が37.5℃未満になり、赤ちゃんの様子（哺乳、機嫌など）がいつも通りであれば様子を見てかまいません。

熱あり

重症であっても発熱以外に症状が目立たないこともあり、早めの受診が必要です。

夜間救急を受診

#### 3か月以上

- 元気や活気がない、ぐったりしている
- 12時間以上、おしっこが出ない
- よく眠れず、ぐずついている
- 呼吸がハーハーと苦しそう
- 水分を摂るのを嫌がる
- 最近（2～3日）頭を強く打った

上記症状が1つでもある

なし



自宅で様子を見て翌日かかりつけ医へ

裏面へ続く

## 子どもの発熱、こんな時どうすればいいの？

### Q) 温めるの？冷やすの？

A) 熱の上がり始めは手足が冷たくなるので衣類や掛け物で温め、熱が上がりきって顔が火照ったり、汗ばんでいたなら衣類等を脱がせましょう。また子どもが嫌がらなければ、ハンカチに包んだ保冷剤や氷で「首」「わきの下」「足の付け根」など太い血管の通り道を冷やしましょう。



### Q) 解熱剤の使い方は？

A) 解熱剤は熱によるつらさを軽くするための薬です。熱が38.5℃以上あっても、睡眠や水分がとれて比較的元気そうであれば使わず、つらそうであれば使うなど、子どもの状態を見ながらうまく使しましょう。

### Q) 食欲がないけど、大丈夫？

A) 水分が摂れていたら、食べる量が少なくても構いません。水分はこまめに摂り、脱水を予防しましょう。食事はうどんをやわらかく煮たものや雑炊、スープなど水気が多く消化の良いものを選びましょう。

### Q) お風呂は入ってもいいの？

A) 機嫌が良ければ湯船に短時間浸かっても良いですが、湯冷めしないようにしましょう。お風呂に入らないときは、おしりなど汚れやすいところをシャワーで流したり、蒸しタオルで身体を拭いたりしましょう。

### Q) 病院に行ったけど熱が下がらない。大丈夫？

A) かぜに伴う発熱は通常2～3日続き、ウイルスが原因のため特效薬もありません。十分な水分補給と、解熱剤をうまく使いながら快適に過ごせるようにしましょう。また熱は朝方に下がっていても、夕方から出てくる場合もあるので、外出は熱が1日ないことを確認してからにしましょう。様子がおかしかったり、熱が4日以上続く場合には、もう一度かかりつけ医の受診が必要です。

夜間休日、対処法がわからないときは電話相談をご利用ください



## 電話相談をご利用ください

◆阪神北広域こども急病センターでは、  
看護師による電話相談を行っています。

☎ 電話相談 ☎

072-770-9981



## ☎ 相談受付時間 ☎

平 日	午後 8 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
土 曜 日	午後 3 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 9 : 00 ~ 翌朝 6 : 30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

## 診療のご案内

診療科目	小児科 (15歳以下、中学生まで) ※原則、内科の診療となります	
診療受付時間	平 日	午後 7 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 8 時から
	土 曜 日	午後 2 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 3 時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 8 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午前 9 時から

## 道路地図



阪神北広域こども急病センター

〒664-0015 伊丹市昆陽池 2 丁目 10 番地  
http://www.hanshin-kodomoqq.jp/

TEL : 072-770-9988

FAX : 072-770-9905