



# ニュースレター

夏休み前から増加し始めた新型コロナウイルス感染症第7波の流行はようやく減少してきました。しかし感染力が強いオミクロン株の流行に伴い、子どもの感染が増えてきています。幸いほとんどが軽症ですが、従来株と比べてオミクロン株では発熱、のどの痛み、けいれん、咳、嘔吐などの症状が出る頻度が増加しています。基本的には新型コロナウイルス感染症でもその他の感染症でも対処法は同じです。いざというとき慌てないために、今回は発熱、熱性けいれんの対処法についてのお話です。


## 発熱

### → どうして熱は出る？

発熱は身体に侵入したウイルスや、ばい菌から身を守るための防御反応であり、決して悪い反応ではありません。人間の身体は熱を出すことによって免疫力を活性化させウイルスやばい菌の増殖を抑えようとします。また、熱の高さと重症度は比例しません。熱の高さより全身状態（水分が摂れているか？機嫌は？眠れているか？）に注意しましょう。新型コロナウイルス感染症の熱は40℃以上の高熱になる事もありますが、多くの場合1日～3日で解熱します。



### → ホームケアのポイント

<b>環境調整</b>	寒気(悪寒)がある場合は暖かく、熱が上がりきって汗をかき始めたら涼しくするなど衣服や室温を調整しましょう。身体を冷やす場合は、首や脇の下、足の付け根を冷やすと効果的です。嫌がるようであれば無理に冷やす必要はありません。
<b>水分補給</b>	こまめに少しずつ本人の好きな飲み物をあげましょう。食欲がない時は、甘味や塩分、カロリーのあるものが良いでしょう。 喉の痛みが強い時は、刺激の強い飲み物(強炭酸、酸味の強いもの、熱過ぎるもの、冷たすぎるものなど)は避けましょう。
<b>解熱鎮痛剤の使い方</b> 	こどもの解熱鎮痛剤はアセトアミノフェン製剤を使いましょう。(医療機関での処方薬のほか市販されているものもあります) 解熱鎮痛剤は病気を治すお薬ではありません。熱を下げたり痛みを和らげて一時的に身体のしんどさを軽くしてあげるものです。感染初期であればウイルスの勢いが強いので、解熱鎮痛剤を使ってもあまり解熱しないこともよくあります。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、熱に負けてぐったりし辛そうであれば使うなど、お子さんの状態を見ながらうまく使いましょう。



### 👉 夜間休日の相談、受診のめやす

- 3か月未満の赤ちゃんで、38.0℃以上ある
- 水分が摂れず、半日以上おしっこが出ていない
- 呼吸がゼーゼー苦しそう
- 機嫌が悪くずっと泣いている、またはぐったりしている

### 👉 注意が必要な子どもたちは？

- 0歳～1歳までの子ども
- 基礎疾患のある子ども




\*基礎疾患：慢性呼吸不全・神経疾患（医療的ケア児）・生まれつき心臓や腎臓の病気がある子ども・ダウン症候群などの先天性疾患・小児がんなどで治療のため免疫が落ちている子ども・糖尿病・高度肥満 など

これらの基礎疾患を持っている子どもは、予めかかりつけ医と受診のめやすについて相談しておきましょう

# 熱性けいれん

新型コロナウイルスに感染し高熱が出ると熱性けいれんを発症する場合があります。熱性けいれんは5分以内で止まることがほとんどです。慌てずに落ち着いて対応しましょう。

## けいれん時の対処法

<p><b>けいれん中</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲に危険なものがない平らな場所に寝かせ、呼吸しやすいよう衣服やおむつを緩める。</li> <li>・吐きそうなときは顔を横に向ける。</li> <li>・けいれんの様子を観察する（持続時間、つっぱっている？ガクガクしている？左右対称？非対称？全身的？部分的？など）</li> </ul> 
<p><b>けいれんが止まったら</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識を確認する（呼びかけると目が合う？嫌がって泣く？）</li> <li>・呼吸の状態や顔色を確認する</li> <li>・お熱を測る</li> </ul> 
<p><b>やってはいけないこと</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・呼びかけたり身体をゆすったりしない（刺激しない）</li> <li>・口の中に指や割りばしを入れてはいけません。</li> <li>・意識がしっかり回復するまで飲ませたり食べさせてはいけません。</li> </ul> 

### 👉 夜間休日の相談、受診のめやす

- 初めてのけいれん     5分以上止まらない     止まった後も意識がはっきりしない  
 生後6か月未満や6歳以上のけいれん     熱のないけいれん     何度も繰り返すけいれん

**\* 救急車を呼ぶ場合は必ず新型コロナウイルスに感染していることを伝えてください。**

### 👉 新型コロナウイルス陽性者や濃厚接触者の受診、相談先(2022年10月現在)

自宅療養者等相談支援センター（発生届対象者、陽性者登録支援センターの登録者に通知、非公開、24時間）  
 兵庫県健康相談コールセンター（自主療養者等 078-362-9980 24時間）

## 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**

\* 発信者番号を通知の上、おかけください

### ☎ 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.hanshink-kodomoqq.jp/>

**TEL : 072-770-9988**  
**FAX : 072-770-9905**