

もっと知りたい、カラダのこと

教えてDr+

ドクター

どんなに忙しくても自分のカラダについて、そして家族の健康に関心を持っておくのは大切です。このページは医療や健康に関することをその道の専門家にわかりやすく教えてもらうコーナー。女性として、母として知っておきたい基礎知識をおさえておきましょう。



今月の
テーマは
春の子どもの
体調管理について

アドバイスいただいたのは…

まつながキッズクリニック

院長
松永 明先生

- 山形市西田2-2-10
- TEL023-687-0225
- <http://santa-kids.jp/>



1 春の子どもの 体調管理

春は日によって気温や天気の変動が大きく、1日の中でも寒暖差のある季節。お子さんがかぜを引かないよう、衣服を調節してあげる配慮が必要です。冬のかぜやインフルエンザなどの感染症がまだ残る時期でもあり、花粉症やぜんそくなどのアレルギー疾患も増え、ロタ胃腸炎、水ぼうそう、突発性発疹、おたふく風邪などの感染症にも気を付けたいところです。入園や入学、転居などの生活環境の変化が、健康状態に影響すること。新しい環境でがんばろうと思ってもなじみずらさず落ち着かない気持ちになったり、無理をして疲れがたまったり、それがストレスになることもあるので無理は禁物です。子どもの様子や体調に気を配り、日々の生活で栄養のある食事と十分な休息を心がけましょう。

2 体調不良時の 受診の目安、 ホームケアについて

受診の目安は、発熱だけではなく「元気があるか」「食欲があるか」に注目してください。元気がなく、ぐったりしている場合には、熱の有無にかかわらず速やかに受診を。夕方以降や週末は症状が悪化しがちなので、15時以降や週末であれば経過観察はせずに医者に連れて行くべきです。夜間や休日には不安がふくらみますから、早めの受診が肝心。5歳未満の子

は熱性けいれんを起すこともあるため、解熱剤(坐薬)を家庭に常備しておく目安です。お腹をこわしているときは脱水症状を起さないよう、水分補給が重要。一度に多くの水分を摂取すると吐き戻してしまうため、少量ずつ小分けに。食事内容はおなかにやさしいものを選び、飲み物では乳製品、柑橘系のジュース、炭酸、冷たい飲料は避けて。



りんごジュースはOK

【GWに旅行する時に注意したいこと】
楽しい旅行にするには、事前の体調管理をしっかりと。子どもが同行する旅行は十分に余裕を持って、どうしても具合がよくなきときはキャンセルする決断も必要です。移動はできるだけ日中に行い、必要な薬や発熱時の解熱剤はあらかじめ用意して。急な体調不良も考えられるので、目的地までの病院も念のためチェックを。紫外線も強くなる時期なので、熱射病予防&けが防止のために帽子着用も忘れずに。

【準備しておきましょう】

保険証、母子手帳、おくすり手帳、薬(いつもの薬、解熱剤)、水筒、カットパン、タオル、ビニール袋、ウェットティッシュ、着替え

※「コンビニ」や現地調達も可

3 かかりつけ医を 持ちましょう

病気かなと思ったときに真っ先に相談できるかかりつけ医がいると、適切かつ親身な医療が受けられ安心です。本人だけでなく、その子の兄弟姉妹も視野に入れながら診ているので、早い段階でわずかな変化に気づいて診断・治療につながることも。近所で通いやすい場所だったり、相談しやすく信頼できるかを目安に選ぶとよいでしょう。明確な線引きはないものの、小児科では初診は基本的に15歳までが対象。お子さん本人を診て、付き添いのご家族に診療内容を伝えるのが特徴です。本人が自分のことをわかる年齢になれば内科を選んで。受診の際は、周囲への気配りも忘れずに。はしか、水ぼうそう、おたふくかぜ、インフルエンザが疑わしい場合は受付で申し出てください。具合のわるい子もいるので大騒ぎはせず、携帯電話での通話やメールを控えること、飲食しない(特に飴は避ける)など、スムーズな診療を行うための最低限のマナーは守って。それから、「言うことをきかないと注射してもらおうよ」は厳禁で、病院や注射を罰やおしおきとして教えないこと。病院は「わるいことしたら罰をもらおう場所」ではありません。治療や予防接種は子どもを守る大事なもので、怖がらせないようご協力をお願いします。