



小児の救急

上手な医者のかかり方（発熱、咳嗽編）

小児科主任医長 小須田 貴史

夜間、休日に子供が急に熱を出した！こんな時にも、落ち着いて子供の状態をみれば大丈夫な場合が多々あります。おもな症状に対して自宅でできることを紹介します。

1. 発熱

38度以上の場合は注意が必要です。

入浴・哺乳・食後や、泣いたり運動したりした後は体温が高めですので、静かにしている時に熱は測りましょう。1日3～4回測るとよいでしょう。

▶早めに外来を受診した方がよい時：

- 1) 生後3ヵ月未満の赤ちゃんで、38度以上の熱がある。
- 2) 水分を受け付けない、おしっこが半日くらい出ないなど、脱水症状がある。
- 3) 嘔吐や下痢をくりかえし、ぐったりしている。顔色が悪く、あやしても笑わない。
- 4) 初めて痙攣を起こした。
- 5) 遊ぼうとしないで、眠ってばかりいる（起こしてもすぐに眠ってしまう）。
- 6) 激しく泣き、あやしても泣きやまない。
- 7) 呼吸の様子がおかしい（胸がペコペコくぼむ、鼻の穴がヒクヒクする）。

▶様子をみて大丈夫、通常の診療時間内に受診しましょう：

- 1) 水分や食事が取れている。
- 2) 遊ぼうとする。あやせば笑い、顔色は悪くない。
- 3) 熱があっても眠れる。
- 4) 機嫌がそれほど悪くない。



▶家庭での対処と注意：

- 1) 体温と全身状態の観察（体温グラフをつけましょう）。
- 2) 水分補給はしっかり行いましょう（湯冷まし、お茶、イオン飲料など）。

- 3) 熱いところはアイスノンや冷却湿布で冷やしましょう。手足が冷たくなりガタガタして寒がる時(悪寒)は、着るものや布団を1枚多くするなど保温しましょう。
- 4) 食事は消化の良いお粥やうどんなどを与えましょう。
- 5) 解熱剤は病気の原因を治す薬ではなく、無理に熱を下げるのは好ましくありません。しかし熱のために食欲がなくてつらそうであれば、使用してあげてもよいでしょう。

2. 咳が出る・息が苦しい

せきは気管や気管支にウイルス、細菌、異物などが侵入するのを排除しようとする防御反応です。苦しみのない咳は心配ありません。

➤ 早めに外来を受診した方がいい時：

- 1) 咳込みが激しく、呼吸困難症状(呼吸がはやい、肩で息をする、胸がペコペコする、鼻の穴がヒクヒクするなど)がある。
- 2) 顔色や唇の色が青い(チアノーゼ)→救急受診が必要！
- 3) 呼吸困難のため動けない、横に寝られない。
- 4) 犬の遠吠えや、オットセイの鳴き声のような咳き込みがある。



➤ 様子をみて大丈夫、通常の診療時間内に受診しましょう：

- 1) 自宅での対処で症状が良くなってきた。
- 2) 咳がゼイゼイ、ヒューヒュー鳴っているが、呼吸の苦しい感じがなく横になって眠ってられる。
- 3) 眠りかけや朝起きた時、走った時に咳が出るが苦しくはない。
- 4) 睡眠、食事、運動が妨げられずにできている。

➤ 家庭での対処と注意：

- 1) 咳が激しい時は部屋を加湿しましょう。
- 2) 横に寝ると苦しい時は、上体を起こして何かにもたれかかる姿勢にしてください。
- 3) 咳が激しくて食事がとれない時も、水分だけは飲ませるようにしましょう。
- 4) 同居者は禁煙しましょう。

■ 診療は医師以外にも検査技師、薬剤師、看護師など多くのスタッフがかかわっています。「早めに外来を受診した方がいい」に当てはまらない時は、スタッフがそろっている通常診療時間に受診するのが最適です。