

こどものからだ

病気のサインは日々の観察から

子どものからだの異常をみつけるのは、お父さんお母さんの「何か変だ」「いつもと違う」という「カン」が役立ちます。赤ちゃんの様子が普段と比べておかしいと感じた時、重要なのはその状態がすぐに受診した方がいいかどうかの判断。軽い症状であれば、日中にかかりつけ医を受診して早めに対処するといいいでしょう。

症状が重いようであれば、夜間でも救急病院等の受診をおすすめします。受診するかどうか迷った時、観察のポイントを知っていると安心ですね。迷った時は、相談が一番です。



どうしよう…
病院へ行く？ 行かない？



こどもの救急
(日本小児科学会)

お子さんの症状によって受診する医療機関や診療の時間を確認してから受診しましょう。
(受診したらよいか迷ったときは、あらかじめ電話でお子さんの症状を相談してみるのもいいですね。)

症 状	少し様子をみてもいいでしょう。	夜中でも救急外来に行きましょう。
発 熱	●少し熱はあるけれど、機嫌がよく元気に遊んでいる。 ●食欲もあるし、顔色もいい。	●ぐったりして元気がない。●意識の状態がおかしい。 ●3 か月以下の乳児。●嘔吐を繰り返す。 ●激しい頭痛。
ひきつけ		●初めておこしたとき。●10 分以上続くとき。 ●繰り返し起こるとき。 ●からだの片一方だけおきたとき。 ●意識がはっきりしない。
せ き	●軽いせきをしている。 ●痰がからんでゼロゼロしている。 ●元気である。	●ゼイゼイ、ヒューヒューして呼吸が苦しそう。 ●肩で息をしている。●横になって寝ていられない。 ●呼吸のたびに胸がへこむ。
嘔 吐	●軽い嘔吐はあるけれど、水分はよく取れている。 ●吐いた後もケロッとしていて、機嫌もいい。	●激しく繰り返す嘔吐。●緑色のものを吐く。 ●血便が出た。●激しくお腹を痛がる。 ●頭を打った後に吐いた。 ●水分を全く受け付けない。尿がでない。 ●激しい頭痛。
下 痢 秘	●下痢をしても元気で、水分もよく取れている。 ●3～4 日間便は出ていないが、食欲もあり機嫌はいい。	●下痢の他、嘔吐も加わった。●激しくお腹を痛がる。 ●血便が出た。●水分も摂れない。 ●ほとんど尿が出ない。
鼻 水 鼻づまり	●機嫌もよく元気に遊んでいる。	●鼻がつまり呼吸が苦しいとき。

受診のポイント！

- 受診の際に、必ず医師に伝えてほしいこと！

●一番気になる症状は何ですか？

- 受診時にぜひ持ってきてほしいもの、持ってくると便利なもの

●母子健康手帳、保険証、診察券、お薬手帳。特に母子健康手帳は大切な情報源になります。

- ## ▶ どこを受診したらいいのかな？

▶ どこを受診したらいいのかな？

平日の日中 の受診

- 休日・夜間の受診

1. 受診するべきか否か判断しましょう。

①日本小児科学会版



☎ 605-9000 または # 8000

19時～23時	こども救急相談電話（県内の看護師が対応）
23時～翌日8時	こども夜間ケアダイヤル（県外の看護師が対応）

③盛岡市医師会ホームページも活用ください。

子どもの主な症状に「症状から見た医療機関の受診の仕方」の目安についても掲載してあります。



2. 医療機関を受診するとき

①症状が軽い場合…

●**盛岡市夜間急患診療所**（※ 年中無休午後7時～午後11時まで受付）
場所：盛岡市神明町3-29
電話：019-654-1080

●**休日救急当番医**（※ 日曜・祝日の午前9時～午後5時まで）
日曜・祝日の日中に受診ください。
場所：市の広報「もりおか」や盛岡市公式ホームページ等でお知らせしています。

お 願 い

日中の診療時間内に受診できる人は、日中の時間内に受診しましょう。時間外の受診は小児救急入院受入当番病院に集中し、重症な子どもの治療に支障を来す恐れがあります。

②症状が重い場合…

●小児救急入院受入当番病院

（夜間は午後5時～翌日午前9時まで、土曜日は午後1時～5時まで）

症状が重く入院が必要と思われる子どもと、盛岡市夜間急患診療所や休日救急当番医が診療していない時間帯の急病の子どもを受け入れます。

当番病院と連絡先は市の広報「もりおか」等でお知らせしています。

小児救急入院受入当番病院で対応できないような重症な病気の場合には…

●**岩手県高度救命救急センター**（※ 緊急や重症の場合は随時）
場所：紫波郡矢巾町医大通2-1-1（岩手医科大学附属病院内）
電話：019-613-7111



小児科医からのアドバイス

熱が出たら…

- 水分を充分にあたえましょう。
- 薄着にし、汗をかいたらふきとり、その都度下着を着替えましょう。
- 熱さましの使用は、医師の間でも意見が分かります。高熱でぐったりして元気がない場合は、解熱剤を与えてもいいと思いますが、医師の指示に従ってください。

熱はどこで測ったらいいの？

- わきの下で測るのがよいでしょう。
- 電子体温計はいくぶん体温が高く出ることがあります。
- 体温は1日中同じではありません。朝は低めで夕方は高めです。
- 運動をしたり、食事をしたあとは、体温が高くなります。
- 赤ちゃんは、厚着や暖房などの影響で体温が高くなることがあります。おかしいと思った時は、もう一度測ってみましょう。

誤飲と家庭でできる 対処方法について…

子どもの誤飲事故は毎日のように起きています。赤ちゃんは、発達の過程として、生後5か月を過ぎると、手にしたものは何でも口にもっていきます。子どもの誤飲のワーストワンはタバコです。誤飲したものが食道にひっかかってしまうこともあります。誤飲した食べ物や異物が気管に詰まって、窒息する場合があります。硬貨やピーナッツ類には特に注意しましょう。お母さんの親指と人差し指で輪を作った大きさ（直径39mm）以内のものは、誤飲する可能性があります。応急手当を覚えておくことはもちろん大切ですが、未然に事故を防ぐことが一番です。





眼科医からのアドバイス

健診で目の病気の 早期発見を

子どもの視機能の発達

生まれたばかりの赤ちゃんは、目の前がぼんやり見えるくらいの視力しかありません。生後3か月では0.01～0.02、6か月で0.04～0.08、1歳で0.2程度の視力になると考えられています。その後3歳までに視力は急速に発達し、3歳では70%が1.0となり、6歳で1.0以上と大人の視力と同じになります。また、私たちの目は左右2つあり、両目で物を立体的に見ています。この両眼視機能（奥行き感覚）は、生後3～4か月から1歳半の間に発達します。

先天性の目の病気を みつけましょう

眼には、生まれつき（先天的に）病気の見られることがあります。

代表的な病気とその症状をあげます。

1) 白内障：瞳が白く濁ってみえます。片目のことも両目のこともあり、まぶしがったりします。

2) 網膜芽細胞腫（目の癌）：白内障と同じように瞳に異常がみられますが、瞳のさらに奥が白く光ってみえます。片目のことも両目のこともあります。

3) 緑内障：生まれつき目の硬さ（眼圧）が高くなるために、黒目（角膜）が大きくなることがあります。眼圧が高くなることで、まぶしがったり、涙目になったりもします。あるいは、頭痛のために不機嫌になったりもします。

4) 眼振（目の揺れること）：生まれつきに見られることもありますし、頭（脳）に異常があつて起こることもあります。

5) 鼻涙管閉塞症：涙の鼻への通路（涙道）がつまっているために、泣いていないのに涙や目やにがでます。

6) 眼瞼下垂：まぶたが下がり黒目を覆い、左右のまぶたの開きぐあいがちがいます。

赤ちゃんや幼児は自分で見え方の不調や目の症状を言葉で表現できません。周りの家族が気付いてあげる事が大切です。上のような症状がある時は、月齢が低くても、早めに眼科専門医にみてもらいましょう。

弱視を見つけましょう

弱視とは…

生後すぐから5・6歳ごろの視力が発達する時期までに、「物をくっきり見ること」が妨げられ、視力の順調な発達が遅れた状態が弱視です。このまま成長すると、視力は止まったまま大人になり眼鏡をかけても視力はそれ以上出ません。

視力が順調に発達しているのか確認する事が必要です。外見からはわかりにくくても、視力検査がきっかけで弱視が見つかります。3歳児健診では視力を確認する貴重なチャンスです。この時期を逃すと就学時健診まで公的視力検査はありません。

<弱視の原因>

弱視の原因は4種類に分けられます。

1) 斜視弱視

片方の視線がズレている状態を斜視といいますが、ズレている方の目は物を見ることをお休みしているため視力が発達しませんので、斜視弱視になります。さらに両目で見える機会がないため両眼視（奥行き感覚）が得られません。

2) 屈折性弱視

両目に強い遠視や乱視があると、くっきり物を見ることができずに視力の発達が止まります。

3) 不同視弱視

片方の目に強い遠視や乱視があると、その目はピンボケの状態でボンヤリとしか見え、視力の発達が止まります。

4) 形態覚遮断弱視

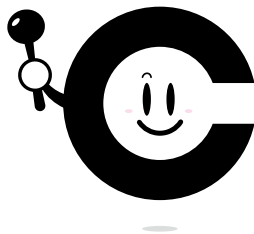
まぶたが下がり黒目を覆っている眼瞼下垂や、先天性白内障で水晶体が白く濁っているなどは、光が網膜に届かず、はっきり物を見ることができません。また、眼帯で片目をふさいだり、瞼が腫れて瞳を覆っても弱視になることがあります。

これら以外にも幼少時期にみられる目の病気はありますので、病気の早期発見・治療のためにも、目の健診は大切です。きちんと受けるようにしましょう。

その他にも心配な事がありましたら眼科専門医に相談しましょう。

治療用眼鏡等の療養費支給制度について

弱視治療や斜視治療等の目的で購入された眼鏡またはコンタクトレンズの費用が健康保険の適用となります。所定の書類（療養費支給申請書、眼科医の眼鏡作成指示書、購入した眼鏡の領収書）を加入している健康保険の組合窓口等に提出し、療養費支給申請すると、購入のため支払った代金が戻ってきます。治療用眼鏡を購入した時に利用しましょう。詳しくは眼科専門医に相談してください。





耳鼻咽喉科医からのアドバイス

お子さんに、お母さんの声が聞こえていますか？

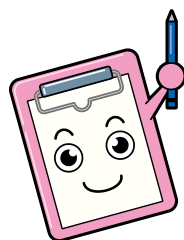
赤ちゃんは、生まれたときから色々な音を聞いたり、自分で声を出したりして、話し始めるための準備をしています。

耳の聞こえは、ことばの発達・知能の発達・親子関係（特に母子関係）の確立・情緒や性格の発達にとって、とても大切なはたらきをしていますので、きこえの障害を早く発見することが大切です。生まれつききこえが悪かったり、耳の病気できこえが悪くなることもあります。お子さんのきこえに異常がないかどうかの注意を続けることが必要です。

生まれたばかりの赤ちゃんのきこえの検査は、脳波を介して行う、ABR 検査があります。この検査を行うことによって、きこえの悪いお子さんを早くみつけることが出来ます。きこえの障害は、早期に発見され適切な支援と療育が行われれば、障害による影響は最小限に抑えられ、コミュニケーションやことばの発達が促進されるのです。

是非お子さんの耳のきこえに関心をもっていただき、このチェックリストを利用してお子さんを観察してみてください。“様子をみよう”によって、発見が遅れることがないようにしましょう。

お子さんのきこえとことばの発達を月齢毎に書いてあります。出来る項目にチェックをして、各月齢でチェックした項目が半分以下のときは、まず、かかりつけ医、あるいは保健師に相談してみてください。



<3か月頃>

- 大きな音に驚く
- 大きな音で目を覚ます
- 音がする方を向く
- 泣いているときに、声をかけると泣き止む
- あやすと笑う
- 話しかけると、「アー」「ウー」などと声を出す

<6か月頃>

- 音がする方を向く
- 音が出るおもちゃを好む
- 両親など、よく知っている人の声を聞き分ける
- 声を出して笑う
- 「キャツキャツ」と声を出してよろこぶ
- 人に向かって声を出す

< 9か月頃>

- 名前を呼ぶと振り向く
- 「イナイナイバー」の遊びをよろこぶ
- 「ダメッ!」「コラ!」など叱った声に手を引っ込めたり、泣き出したりする
- オモチャに向かって声を出す
- 「マ」「バ」「パ」などの音を出す
- 「チャ」「ダダ」などの音を出す

< 12か月頃>

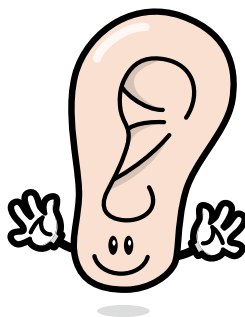
- 「ちょうだい」「ねんね」「いらっしやい」などのことばを理解する
- 「バイバイ」のことばに反応する
- 大人のことばをまねようとする
- 意味のあることばではないが、さかんにおしゃべりをする
- 意味のあることばを1つか2つ言える（食べ物のことばを「マンマ」、お母さんを「ママ」など）
- 単語の一部をまねて言う

< 1歳6か月頃>

- 絵本を読んでもらいたがる
- 絵本を見て知っているものを指す
- 簡単ないつけがわかる（「その本を取って」「このゴミを捨てて」など）
- 意味があることばを1つか2つ言える
- 意味があることばを3つ以上言える
- 絵本を見て知っているものの名前を言う

お耳は大丈夫？

一般に生後6か月から2歳頃までの乳幼児は急性中耳炎、上気道感染症に最もかかりやすい時期です。これは、免疫能（身体の抵抗力）が未熟な時期だからです。毎月のように風邪をひいたり、鼻汁が持続したり、生後12か月以内（特に生後6か月以内）に急性中耳炎に罹患したことのあるお子さんは、中耳炎にかかりやすいので注意が必要です。特に低年齢・保育園児は遷延化することもあるので要注意です。また、発熱、耳の痛みなどの症状がない中耳炎もありますので、風邪を繰り返したり鼻汁が持続するときには、耳鼻咽喉科の専門医にも診てもらいましょう。





皮膚科医からのアドバイス

生まれて3～4か月の赤ちゃんの半分が皮膚のトラブルを経験すると言われています。赤ちゃんの肌は、月齢、部位、また季節によって随分様子が違います。肌の状態を良く観察しながらケアをしてあげましょう。

生まれたばかりの赤ちゃんは頭、額、眉あたりや鼻の周りは皮脂がたっぷりで脂っこいのです。その一方でほっぺたやお腹、腕、すねなどはかさかさしています。2か月もすると頭、顔の脂っこさも減って来ます。歯が生え始める頃になるとよだれが増えてきて口周りが荒れてきます。また、首周り、腋の下などくびれには汗をかきやすく汚れもたまりやす。

それぞれのポイントを石鹸、洗浄剤を良く泡立てて優しく洗い、石鹸成分を残さないようにお湯で流し落として下さい。こするのは肌をいためてしまいます。

石鹸は固形、液体、泡状のどれがいいと決められるわけではありません。お肌に合うかどうかの方が大切なのです。よく観察しましょう。

オムツかぶれになってしまった～？

なってしまっても大丈夫。こすらず優しくお湯で洗って押さえるように拭いて下さい。手元に薬がなかったらワセリンで保護してあげましょう。2～3日で治らなかったら診察を受けることをお勧めします。なかなか治ら

ない場合、カンジダになっていることもあります。検査をしますから皮膚科へ。

お尻ふきは外出の時は便利です。でもひどいオムツかぶれの時にはこするのはダメ。ぬるま湯で洗いましょうね。

アセモを避けるには？

赤ちゃんは暑がりです。着る物は大人より一枚少ないくらいの方が良いでしょう。小さい体に大人と同じ数の汗腺があるので汗まみれになってしまうのです。

暑い夏。額、首、背中などにアセモが出来ます。汗をかいたらとにかく洗いがすこと。乳児は特に頭に痛がるしこり（アセモの寄り）が出来てしまうことがあります。針を刺してウミを絞らなくてはなりません。そうならないうちにシャンプーしましょう。

入浴回数は季節によって違います。気温、湿度に気をつけて。

アトピー性皮膚炎かもしれない？

赤ちゃんの湿疹がなかなか治らないとき、アトピー性皮膚炎になっていることもあります。アトピー性皮膚炎は肌のバリアが十分に働いていないために起こることが多いもの。バリアの働きが低下していると湿疹ができるだけでなく、皮膚から食物やホコリが侵入し、

それらに対するアレルギーを獲得することがあります。食物アレルギーによることも有るのですが、その率は少なくても100人の内数人にしか過ぎないと言われています。心配しすぎず日々の様子を観察し医師に伝えましょう。ドクターショッピングをしないでスキンケアの仕方を含め日常生活の注意を医師に相談しながら治療に取り組むことをお勧めします。アトピー性皮膚炎と言われたからといって落ち込まないように。

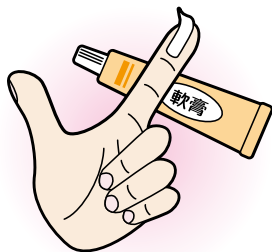
アトピー性皮膚炎が悪くなった！と思っていると、ヘルペスウイルスによるカポジ水痘様発疹症ということもあります。おかしいと思ったら皮膚科を受診しましょう。

トビヒって？

うつる皮膚病の代表的なもの。鼻の穴は黄色ブドウ状球菌が普通に住み着いています。

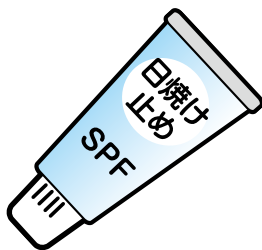
2、3歳になると鼻ほじりをするお子さんが出てきます。ほじった指で虫さされや擦り傷などを掻くうちにトビヒが始まります。あつという間に増えるだけでなく人にもうつしてしまうのです。乳児のトビヒはお母さんの手が引き起こしてしまうこともあるのです。

よく手洗いをして掻かないように。



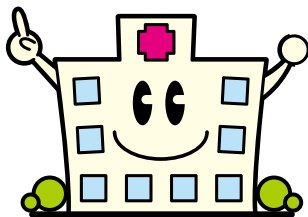
紫外線にご注意を！

生まれて数年の間に浴びる紫外線量が将来の皮膚癌発生を左右するとさえ言われます。お散歩の時には上手に肌にあったサンスクリーンを。SPF 20、PA+くらいでも日常には大丈夫。5月6月、お兄ちゃんお姉ちゃんの運動会に連れて行くのはかなり気をつけて。日焼けで真っ赤になってしまうことがあります。



家の中でも気をつけて！

ポット、コーヒー、アイロン、カップヌードルのやけど。電気コードをかじって電撃傷。灯油が衣服についたのを知らずにいてただれてしまうなど、子どもの周りには思いがけない事故もあります。気をつけましょう。皮膚のトラブルは皮膚科へ！！



医療機関一覧

小児科医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
臼井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目 2-10	662-9845
菅野小児科医院	山岸二丁目 11-36	622-4448
子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷 11-14	656-1366
小林小児科クリニック	三本柳 11-12-4	638-0404
さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目 2-60	643-7171
中村こどもクリニック	上厨川字杉原 50-47	648-7711
西島こどもクリニック	上田一丁目 19-11	651-1369
前多小児科クリニック	盛岡駅前通 9-10 丸善ビル 5 階	601-7478
みうら小児科	中野一丁目 16-10	622-9591
村田小児科医院	紺屋町 3-4	622-7132
盛岡さくらクリニック・小児科	みたけ四丁目 36-32	645-3939
森田小児科医院	緑が丘四丁目 1-50 アスティ 1 階	662-3326
杜のこどもクリニック	向中野三丁目 10-6	631-1160
吉田小児科	梨木町 2-13	652-1861
よしだクリニック	西仙北一丁目 30-50	635-8341
川久保病院	津志田 26-30-1	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター	青山一丁目 25-1	647-2195
岩手医科大学附属病院	紫波郡矢巾町医大通 2-1-1	613-7111
岩手県立中央病院	上田一丁目 4-1	653-1151
盛岡赤十字病院	三本柳 6-1-1	637-3111

耳鼻咽喉科医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
小田島耳鼻咽喉科医院	上田一丁目 6-5	622-0879
きくち耳鼻咽喉科医院	新田町 9-15 第 3 基ビル	654-3387
亀楽町通クリニック	菜園一丁目 5-19	651-1601
さいとう耳鼻咽喉科医院	緑が丘三丁目 18-3	662-0708
すっきりクリニック高橋耳鼻咽喉科	材木町 4-35	606-1800
ちば耳鼻咽喉科クリニック	紺屋町 2-4	623-3387
二井耳鼻咽喉科医院	加賀野四丁目 16-12	606-0033
吉田耳鼻咽喉科医院	本宮二丁目 39-1	636-1187
渡辺耳鼻咽喉科アレルギー科	三本柳 9-31-6	638-3387
耳鼻咽喉科わたなべとしや診療室	北飯岡一丁目 2-67	656-4133

盛岡友愛病院	永井 12-10	638-2222
岩手医科大学附属内丸メディカルセンター	内丸 19-1	613-6111
岩手県立中央病院	上田一丁目 4-1	653-1151
盛岡赤十字病院	三本柳 6-1-1	637-3111

眼科医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
小笠原眼科クリニック	高松三丁目 10-12	662-3223
加藤アイクリニック	三ツ割五丁目 7-11	665-0020
小林眼科	中野一丁目 9-12	624-2611
近藤眼科医院	清水町 4-30	622-2509
志和眼科	上田一丁目 6-4	654-4511
せいの眼科クリニック	中ノ橋通一丁目 4-20 水晶堂ビル 3 階	622-9595
たかはし眼科	本宮字小坂小瀬 13-1	656-3366
谷藤眼科医院	前九年二丁目 2-38	646-2227
玉田眼科	仙北二丁目 1-9	635-8388
ちあき眼科クリニック	山岸二丁目 9-25	606-3210
都南眼科	永井 23-7-2	637-8805
新津あさくら眼科クリニック	紺屋町 2-1	624-1068
はしもと眼科クリニック	青山二丁目 23-21	648-3000
本町石部眼科クリニック	本町通一丁目 9-32	654-1110
みたけ眼科	青山四丁目 45-19	643-8181
三善眼科医院	西青山二丁目 18-4	601-1800
むらた眼科クリニック	みたけ五丁目 8-30	648-8571
森眼科クリニック	盛岡駅前通 10-22	604-1150
川久保病院	津志田 26-30-1	635-1305
盛岡友愛病院	永井 12-10	638-2222
岩手医科大学附属内丸メディカルセンター	内丸 19-1	613-6111
岩手県立中央病院	上田一丁目 4-1	653-1151
盛岡市立病院	本宮五丁目 15-1	635-0101

皮膚科医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
大西皮膚科医院	仙北三丁目 15-32	635-1912
くろだ皮膚科クリニック	神明町 10-38	654-0212
こずかたクリニック	津志田南 3-14-88	637-1112
菜園皮膚科クリニック	菜園一丁目 12-18 盛岡菜園センタービル 1 階	625-1118
肴町皮膚科クリニック	肴町 5-4 肴町ビル	606-1122
佐々木皮膚科	高松二丁目 3-50	661-0611
さとう皮膚科クリニック	高松三丁目 11-33	665-2333
佐藤皮膚科医院	青山三丁目 6-3	646-5311
中村・北條クリニック	西仙北一丁目 32-15	636-3555
堀皮膚科クリニック	名須川町 19-24	651-8229
恵皮膚科クリニック	盛岡駅前通 15-16 SS ビル 3 階	624-6200
赤坂病院（週 3 回）	名須川町 29-2	624-1225
盛岡友愛病院（週 1 回）	永井 12-10	638-2222
岩手医科大学附属内丸メディカルセンター	内丸 19-1	613-6111
岩手県立中央病院	上田一丁目 4-1	653-1151
盛岡赤十字病院	三本柳 6-1-1	637-3111

緊急時の連絡先メモ

かかりつけ医	
パパの連絡先	
ママの連絡先	

お子さんの急な発熱・急なケガ
すぐに受診させた方が良いのか、迷ったときは



日本小児科学会版



夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

それでも迷ったら…

休日や夜間の相談先

8000 へ電話！又は 019-605-9000（年中無休）

夜 7 時～夜 11 時 こども救急相談電話（県内の看護師が対応）

夜 11 時～翌朝 8 時 こども夜間ケアダイヤル（県外の看護師（コールセンター）が対応）

盛岡市夜間急患診療所

☎ 654-1080（夜 7 時～ 11 時まで受付）年中無休
神明町 3-29（盛岡市保健所 2F）

