



子どもの病気とお母さん

2010年11月

さかきばらクリニック

院長 榎原 映枝

目次

- | | | |
|---------|----------------------|---------------|
| 1. はじめに | 5. お腹（下痢、嘔吐、腹痛） | 9. 偏食、食欲不振、不眠 |
| 2. 熱 | 6. アレルギー（アトピー、じんましん） | 10. 厚着について |
| 3. 風邪 | 7. 怪我、やけど | |
| 4. 喘息 | 8. その他（熱中症、誤飲、誤食） | |

1. はじめに

私は大谷学園幼稚園（横浜市港北区）が創立された頃の卒園生であるが、この大谷学園幼稚園は当時からスクールバスで通園する大変ハイカラな幼稚園であった。私の実家は白楽駅のすぐ近くだったので、幼稚園までは徒歩5分ほどであったが、毎日スクールバスに乗ってぐるっと一周回って、旅をして帰っていた。結婚後、主人がカリフォルニア大学のアソシエイト・プロフェッサー、私がリサーチ・フェローであった時期に家族でカリフォルニアに住んでいたが、次男はそこで生まれた。長男は幼稚園時代をカリフォルニアで過ごしたが、次男は帰国後、私と同じ大谷学園幼稚園に入園した。私の子供たちはもう大きくなったが、今回は、幼稚園児をお持ちのお母様向けに「子どもの病気とお母さん」というテーマで話をしたいと思う。

2. 熱

熱がでたときに、医者に連れて行くか行かないか、幼稚園に連れて行くか行かないかという判断だが、子どもは平熱が高く、医学的にラインを引くなら、子どもの場合は37.4度までが平熱、37.5度以上を有熱と考える。ただ、個人差があるので、37.4度でフーフーの子もいれば、38度でも全く平気な子もいる。私の場合だと、子どもの熱が37度あると「今日の仕事はどうしよう」という思考になった。

◆ すぐに診察をうけた方がよいケース（発熱の場合）

- ・39度以上の熱があり、機嫌が悪く、ぐったりしているとき
- ・頻繁に下痢・嘔吐があるとき
- ・けいれんが止まらないとき
- ・呼吸がおかしいとき
- ・生後3ヶ月未満の乳幼児

子どもによって平熱が異なるので、ふだんから平熱を測っておき、それより0.5度以上高いときには注意した方がよい。家で休ませれば熱が出なかったのに、幼稚園に行ってしまったために、どんどん熱があがるということがある。子どもは幼稚園にいと楽しくて興奮するので、熱が上がりやすい。有熱は37.4度が一つの目安になるが、個人差があるため、そのあたりの判断は普段の子どもの熱の様子から、ある程度自分の中で決めておかれるとよいと思う。熱が37.5度から38.0度くらいの場合は、熱がっついていれば冷やして様子を見る。39度になってしまった場合には受診を考えた方がよい。子どもと一番接しているのはお母さんだから、子どもの顔の表情、食欲、元気のありなし、機嫌の善し悪しについて観察なさって、判断されるのがよいと思う。おじいさん、おばあさんが同居しておられる場合は、意見を聞けると思うが、今は核家族の家庭が多いので、ある程度ご自分で判断基準を決めておく必要があると思う。

解熱剤を飲む、飲まないについては主治医とよく相談していただきたい。私たちの世代は解熱剤を飲ませないで様子を見るというのが主流だが、発熱にともない頭痛が強くなるタイプの子どものには解熱剤としてアセトアミノフェン製剤を投与する。熱はできった方がよいので、厚着をさせて、がんがん汗をかいて熱を出させるという昔式の流儀もあるが、うつ熱というのも怖い。熱が出るメカニズムというのは、細菌なりウイルスが体に入ったのを外に出すという操作の一環なので、むやみに熱を下げることに頭を使わなくてもよい。熱のために水分が失われるので、水分はこまめに補っていただきたい。

熱性けいれんは意外と多い。子どもがけいれんすると、かなりあわてる人が多いが、熱をとともなうけいれんで、1回起こしたけれど、数分で収まる場合はあわてることはない。少し長めとか、熱もないのにけいれんしたり、けいれんした後にぐったりする場合は時間外であってもドクターにコンタクトをとって受診すべきである。

3. 風邪

風邪をひきやすい、ひきにくいというのは多分に主観的な問題がある。私は風邪をひきやすく、病弱な子どもであったので、実は幼稚園を1/3くらい休んでいる。夏でも咳をしているので、結核かもしれないと言われる、病院に連れて行かれ、いろいろ痛い思いをした。咳をしやすい子、風邪をひきやすい子というのはやはりいると思う。風邪をひいても、鼻だけでおさまってしまう、コンコン咳をして自然におさまってしまうというのが普通なのだが、たまたま時期が悪くて、悪化してしまう子もいる。咳があるが、食欲があり、ヒューヒューとも言わず、機嫌もよく、元気にしていれば2日間くらいようすをみてもよいのではないかと思う。しかし、熱を伴う咳であり、なおかつ顔色が悪く、ゼーゼー言うような場合は受診なさった方がよい。

咳と熱のときの風呂だが、咳が出ていても、苦しくなければ風呂に入った方が痰が出やすくなるというのが大原則である。気道が湿り、痰が出やすくなり、呼吸も楽になる。喘息の場合も同様である。ただ、お風呂は、入ればそれだけ負荷がかかるので、息苦しいとか、ゼーゼーしているようなときは適宜判断なさるとよい。風呂は入浴後が問題である。拭こうとしてもピューっと飛んで行ってしまっ、裸で歩き回って湯冷めというのはよくあるパターンである。

咳がひどいときの食事であるが、咳がひどくて食欲が落ちる場合は当然受診されると思うが、水分を多くとらせて、喉を湿らせる。そのようなときだけはわがままをきいて、好きな物だけ食べさせてもいいと思う。

4. 喘息

喘息の人は大変多く、私自身もそうだったし、私の二人の息子たちも喘息の気がある。独立行政法人国立病院機構 相模原病院の小児科の喘息の専門医が言うには、今は世の中がきれいすぎて喘息が多いそうだ。要するに気道が過敏になっているということである。親世代が昭和 40 年代、50 年代、60 年代の生まれなので、親自身が、クリーンになってしまった日本で生まれており、あまりきれいでない状況に慣れていない。だから、気道が過敏になって、喘息っぽくなるのはある程度仕方のないことである。正しい対処法をすれば、喘息は決してこわい病気ではない。

◆ すぐに診察をうけた方がよいケース（喘息の場合）

- ・喘鳴が強いとき
- ・息が苦しそうで、顔色が悪く、ゼーゼーいって眠れない場合
- ・乳児で発熱をともなう場合

受診の緊急性であるが、本人の機嫌と睡眠の様子をみて、ゼーゼーしたとしてもスヤスヤ眠って、顔色もよく、熱もない場合は普通に受診すればよい。咳が強く、息が苦しく、顔色が悪く、ゼーゼーいって眠れないような場合は時間外でも医者にコンタクトをとった方がよい。

今、主流となっている正しい治療法は喘息発作を出さないことである。喘息発作を出さないためにすべての治療があるといってよい。いったん喘息を起こしてしまうと、気道の空気の通り道が荒れてしまう。気道のリモデリングといって、この荒れた粘膜を元に戻すのにたいへん時間がかかる。治療薬としては抗アレルギー剤と吸入用のステロイドが基本になる。その飲ませ方と止める時期が問題になるが、主治医の先生とよく相談していただきたい。テーパリングといって、徐々にひいていく時期がとても重要である。一昔前にみんなが飲んでいた気管支拡張剤は今ほとんど使わない。よほどひどいときは気管支拡張剤を使うし、もちろんそれは有効なのだが、主流は抗アレルギー剤とステロイドの吸入になっている。

5. お腹（下痢、嘔吐、腹痛）

お腹をこわしやすい子というのはいるもので、体質も関係している。大人になって下痢と便秘を繰り返す疾病を過敏性腸症候群というが、今はこの過敏性腸症候群の人がとても多い。ベッドタウンの藤沢など、広々とした郊外の住居を買って、都心に通勤するのだが、東海道線で東京駅まで行くことができない。トイレが間に合わない。途中下車するために横浜で乗り換えるというサラリーマンが多い。それはほとんどが過敏性腸症候群である。ストレスのために腸の蠕動運動が不規則になり、下痢になったり、便秘になったりする。特に朝が問題で、重職にある人、重要な会議がある日などに症状がでる。お腹が我慢できなくなって電車を降りるといのは笑えないエピソードである。もちろん治療薬もあるのだが、ストレスをどうやってかわすかが問題である。今の子どもたちはお絵かき教室、スイミングスクール、塾、等々いろいろ忙しく、相当ストレスがかかっている。几帳面な子どもほどお腹がゆるくなる子が多い。ちょっとした整腸剤を「これはよく効く」とお母さんがやさしく言って、朝飲ませるだけでお腹が治る子もいるので、あまり気にしないようになさった方がよい。まれに腸の病気もあり、下痢に血が混じっている、食欲がない、体重が減ってしまったというような場合には受診をお勧めする。

下痢のときはとにかく水分をとることがだいじである。冷たいものではなく人肌の水分やアイソトニックドリンクをゆっくり飲ませていただきたい。下痢の頻度が1日10回とかになり、お尻がただれるほどであったり、嘔吐をともなっていたり、本人がぐったりしているような場合は受診なさった方がよい。子どもは点滴を嫌がるが、点滴を1本しただけでたちまち治るということもある。

◆ **すぐに診察をうけた方がよいケース（下痢の場合）**

- ・ 便に血が混じっている場合
- ・ 下痢の頻度がかなり多く、ぐったりしているとき
- ・ 発熱や嘔吐をともなうとき

下痢のときの食事は栄養のことは気にしなくてよいが、脂っこいもの、木の実の類など消化の悪い物は控えるようにした方がよい。わかりやすく言えば、日本の昔からの病人食、お粥、梅干し、白身の魚などが下痢にはよい。あまり下痢がひどいときはお腹を干してしまう、つまり固形物はお腹に入れないようにと指示を出す医者もいるので、主治医の指示に従っていただきたい。普段は平気だが、下痢のときは乳製品がダメという子もいるので気をつけていただきたい。

吐きやすい子どもというのがいて、いわゆる自家中毒の子どもであるが、その子たちも大きくなるとだんだん吐きにくくなる。そういう子どもは医者に連れて行って点滴をすれば50%以上の確率でよくなる。何度も吐く、頭が痛い、ぐったりしているというようなときには時間外でも医者に連れて行った方がよい。小さい子どもだと、便に血が混じったりしている場合は腸重積の疑いもあるので、ご注意ください。

◆ **すぐに診察をうけた方がよいケース（嘔吐の場合）**

- ・ 何度も吐く
- ・ 発熱、頭痛、腹痛をともなうとき
- ・ ぐったりしているとき
- ・ 便に血が混じっている場合

お腹が痛いときであるが、幼稚園児でも盲腸（急性虫垂炎）というケースがある。大人だと右の下腹部が痛いと言うが、子どもの場合、体が小さいので場所が特定できないことが多い。継続してお腹を痛がる、気持ちが悪い、微熱があるなどの症状で、普通ではないと思った場合は医者にかかった方がよい。

6. アレルギー（アトピー、じんましん）

子どもがアトピーっぽい方はかなりいらっしやると思う。アトピーも喘息と同じように、クリーンな環境で育った子供たちの証のようなものである。じんましんをよく起こすお子さんもいらっしやると思うが、じんましんは季節ものである。本人が苦痛でない場合はかゆいところを冷やしたりすると治る場合がある。アトピーやじんましんはアレルギー関与の症状なので、あまり神経質にならないようにした方がよい。食べ物で出るじんましんやアレルギーは血液検査やパッチテストを受けると原因が特定されるので、早めに検査を受けて、とりあえず原因物質を排除する。排除した場合、どのあたりからまた復活させるかというのが問題となるが、そ

れについても相模原病院のアレルギーセンターがかなり研究している。たとえば、蕎麦アレルギーの子に蕎麦を食べさせるといような場合は、原則として入院させ、医療の監視下で少しずつ食べさせていく。私は食物アレルギーがある児童に対しては、小学校の低学年までは給食でアレルギーが出る食物は止めておくよようにという指示書を書く。とりあえずアレルギー食材を排除して、おさまっているものはおさめておく。お米や小麦粉のアレルギーはたいへん困る。あまりひどいときは高度医療機関のアレルギー専門病院を受診することをお勧めする。

犬アレルギーや猫アレルギーといった動物アレルギーについても少し触れておこう。基本的には、今もし動物アレルギーが強ければ接触を避けるべきである。去年まで平気だったのに今年から突然アレルギーになるという人もおり、アレルギーが発現するタイミングはいろいろである。免疫学の中では獲得免疫がどこまで保つがというのがあり、大人になってアレルギーがなくなって平気になる人もいるから、将来にわたって永遠にダメということでもない。免疫のシステムの問題であり、どこかで免疫がうまくいくこともあるので、絶望的ではないけれど、現在アレルギーがあるなら、接触を避けなければならない。

7. 怪我、やけど

一口に怪我と言っても、切り傷、打撲など種類もいろいろあるし、場所も手足、頭などいろいろある。最も危険なのは、頭を打って、その後意識がないとか吐くとかいうケースで、その場合にはにはいつ、どこにしようと、救急受診をしなければならない。

◆ すぐに診察をうけた方がよいケース（頭を打った場合）

- ・意識がない
- ・吐く
- ・けいれんしている

そこまでいかない場合の判断の仕方だが、幼稚園くらいの頃が一番危なっかしい時期である。自由に動ける、ちょっと冒険もしたい、高いところから飛び降りてみたい。でもバランスが悪くて、落ちて、頭を打ったりする。そういうときの対処だが、頭をガツンと打っても、すぐに泣いて痛い痛いとか大騒ぎをするような場合は8割方大丈夫である。だが、頭を打った後、少しボーッとするとか脳しんとうというものもある。そのあたりが一番判断に迷うところだが、子どもの場合は大人と違って頭にしろ、体にしろ、すべてが柔らかい。衝撃の受け方が大人とは異なる。かなりの衝撃を受けても中身は何事もないということが多いが、やっぱり親は心配である。頭を強く打ったときは様子を見て、心配なときは受診なさるのがよいと思う。昔からこぶができれば安心とよく言う。こぶを冷やして、その後なんともなければ2~3日でこぶがひっこんで、もう大丈夫となる。今は高齢化社会でお年寄りが増えているが、お年寄りの場合はこぶができて、とりあえずその場は平気でも、3週間~4週間後に頭の中にこぶができる。これを慢性硬膜下血腫という。これはたいへん問題になっていることで、患者は多数にのぼる。CTでチェックをして頭の中のこぶ、つまり、隙間にたまった血液を抜いたりする。一方、子どもの場合は慢性硬膜下血腫というのは99%ないので、そういう心配はない。なぜかというと私たちと違って、彼らは脳みそがみっちり詰まっているので血液が出てきてたまる場所がない。だから多くが急性であり、慢性でゆっくり回ってきて、というのは子供たちにはないと思っていただいてよい。

やけどは冷やすのが原則である。とにかく冷水で冷やし、医者に行くまでの間も冷やし続ける。やけどの広さがおとなの手のひらより大きいときは要受診である。また、小さくても深い場合は要受診である。服の上から熱湯を浴びたような場合は服を剥がすと皮膚が一緒にずりむけてしまうことがあるので、服ごと冷やし、早急に受診していただきたい。冬になると、カイロを使うこともあると思うが、低温やけどの心配があるので、これもご注意ください。

8. その他（熱中症、誤飲・誤食）

熱中症は高温多湿時に、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温の調節がうまくおこなえなくなって起こる症状である。熱中症にならないように、暑い時期にはとにかくこまめな水分を補給することが大切である。また、子どもと言えども、暑いところにずっといないように心がけることが大事である。

誤飲・誤食に関してであるが、たばこを食べてしまった、たばこを捨てた缶のジュースを飲んでしまった、あるいは殺虫剤、ボタン電池、薬を飲んでしまったというような場合は救急受診する。また、嘔吐が止まらない、顔色が悪い、飲み込んだとたんにかがはじめてむせてしまって呼吸がおかしいというような場合も救急受診をしていただきたい。関東ではつくば中毒 110 番、関西では大阪中毒 110 番といった中毒相談室があるので、心配な場合はそういうところを利用されるのもよいだろう。

9. 偏食、食欲不振、不眠

私は長男をカリフォルニアのモンテッソーリ・スクールに入れたのだが、アメリカの子供たちの偏食はかなりのものがあった。長男が通う幼稚園はそのエリアでは上層階級の子どもが集まっており、親もそれなりに工夫はしていた。今から 20 年ほど前であったが、フードプロセッサーがあり、細かく刻んで練って混ぜ込んだりしていた。どこの国でも子どもが嫌いなのは野菜である。クレヨンしんちゃんがピーマンとにんじんが大嫌いだと大々的にやってしまうものだから、ピーマンとにんじんが嫌いな子が増えたのではないかと思っている。私の長男は異文化で少し苦労したせいもあり、セロリ以外はほとんど何でも食べる。

さて、子どもが偏食で、親が努力して何とか食べさせようという姿勢はよいのだが、親の方がノイローゼになってしまうケースがある。がんばりすぎて、お母さんが鬱になってしまう。おとなになっておねしょをする人はいないが、おとなになって偏食の人はいる。自分自身が偏食だった親は二通りの考え方をする。自分が偏食だったから自分の子どもの偏食は仕方がないという人と、自分が偏食だったから子どもは何かしようとする人と。鬱になってしまうほどがんばらなくてもよいが、子どもの健康障害は困るので、子どもの偏食を治すためにやはり多少の努力はしていただきたいと思う。

食欲だが、食欲があつて肥満になるというのは困るが、食欲がないというのも困りものである。私も小さい頃は偏食で、食欲もなく、霞を食べて生きていたと言われたものだが、霞を食べて生きてもこのように大きくなれた。病気ではなくて食の細い子というのはいる。食の細い子にドーンとたくさん出してみんなと同じに食べなさいというのはよくない。食の細い子はその子が食べられるだけの量を持たせて完食することに重きをおくべきである。だからお弁当箱が他の人より小さくてもよい。中味を全部食べてきたらほめる。子どもの教育というのは達成感が大事である。勉強につながるのだが、とにかく食欲のない子は少しだけ持たせて全部食べることをほめるという姿勢が大切である。それがまた食欲旺盛につながっていく鍵かと思う。

眠りが浅いとか不眠の子はいるもので、それはその子の個性である。私は幼稚園から小学校の中学年くらいまで、不眠症だった。本当に眠れなくて、夜になるのが憂鬱であった。私の不眠が治ったのは中学受験で塾に行き始めてからである。とにかく眠いので、よく寝るようになった。私は子どもの頃、体が弱くて、おけいこはたくさんやっていたがスポーツ系のおけいこはやっていなかった。睡眠は運動量と比例する部分があり、よく眠るためには体が疲れることがだいじである。あまり眠れないときは難しい勉強をさせると寝るというのは私が実証している（笑い）。よほどひどいときは専門家にご相談ください。

10. 厚着について

親は子どもがだいじなので、幼稚園のころは、腹巻きをさせ、タイツをはかせ、シャツを着せた上に体操着を着せるという世界である。私も幼稚園の頃は厚着をさせられていた。親はつい厚着させてしまうが、とりあえず、この秋から1枚減らしてみてもいいだろうか？親の方も無理してはいけませんが、自分も1枚減らしてみても、だいじょうぶということなら、親子で健康になれるかもしれない。

肌着を着せるか否かという問題であるが、私が校医をしている某小学校の場合、1年生だと検診時に体操着の下にシャツを着ている子が約1/3いる。だんだん上の学年になるにつれ、自分たちも見た目を気にするようになり、重ね着する子が少なくなってくる。今の子は下が薄くて上に厚いジャケットをはおるのが主流であり、これは時代の流れである。お年寄りになればなるほど重ねる。重ねれば重ねるほど空気が入るから温かい。お年寄りは健康が自分の生活の主体なので、1日に何回も脱いだり着たりする。それはそれでよい。アトピーの子は肌着は綿でないといけなとか制限があるが、最近はスポーツ用に速乾性の化繊がある。私の息子（山岳部）も速乾性のシャツを着ている。本当は夏でも肌着を着て、汗をかけば着替えるというのが一番よいのだが、集団生活ではなかなかできない。汗をかいたときにはこまめにタオルで汗をふくというのを習慣づけるとよい。