



ポカポカ通信

秋号

令和3年 10月

発行者：富山県立乳児院病児保育室「おひさま」 富山市牛島本町2丁目1-38 電話：076-432-8137

虫の声や秋風に揺れ色づきはじめた木々たち…過ごしやすい気候になりましたね。日中は暑かったのに夕方にはぐっと冷え寒暖差に体調を崩してしまう方もいらっしゃるかもしれません。

新型コロナワクチンの接種は12歳以上のすべての方に接種券が配送され県内のワクチン接種率も増えてきましたが、これからの時期は同時にインフルエンザの流行も心配ですね。毎日の検温や普段から健康状態のチェックをし、些細な体調の変化に気付けるようにしましょう。

空気が乾燥するとウイルスは活動しやすくなるので、引き続きの感染対策に努めましょう。



小児かかりつけ制度をご存知ですか

かかりつけ医を1か所指定登録し、病気の時だけでなく予防接種や発達、アレルギーの相談等子どもの健康や成長を主治医と共に守っていきましょうという制度です。また、かかりつけ医として登録を行うことで、「ん？どうしよう」といった時に電話による問い合わせにも対応してくれるのでとても心強いですね。

かかりつけ医の選び方

- 小児科専門医を選びましょう
納得のいく説明があり、家庭での看病の仕方や健康管理の指導もしてくれる所が良いでしょう。
- 近くの医師を選びましょう
子どもの病気は急を要することも多いので、自宅と距離が近く通いやすいところが良いでしょう。
- 医師を変えないようにしましょう
かかりつけ医は地域の医療機関や医師を紹介してくれます。特に子どもの場合、皮膚科や耳鼻科などに関連する病気にもよく罹ります。先ずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医療機関に繋がってもらおうと良いですね。
体調が良くならないからと医師を度々変えてしまうと病気の経過が把握できず、かえって子供も辛い思いをしてしまうこととなります。はしご診療(ドクターショッピング)はやめましょう。

受診時の注意

- 経過の分かる記録を用意し、要領よく説明ができるようにしておきましょう。
- 診察を受けやすいように、脱ぎ着しやすい衣類を着せましょう。
- 診察前には飲ませたり、食べさせたりはやめましょう。
- 緊急時には電話で症状を要領よく説明をしてから受診しましょう。



コンコンと続く咳心配ですね

これから冷える季節になると、咳が出る病気が増えてきます。咳は外から入ってきたほこりや風邪のウイルスなどの異物を、空気の通り道(気道)から排出しようとする防御作用で、空気の乾燥している時や、冷たい空気に触れた時にも出ますが、咳が出る原因となる病気も多いので、子どもの状態をよく見守り様子に合わせて受診しましょう。

観察のポイント

〈どんな時に咳が出るか〉

一日中、寝入りばな、寝ている時、寝起き、朝、夕方など。

〈どんな咳か〉

コンコンという乾いた咳、ゴホンゴホンという痰が絡んだ咳など。

〈咳以外の症状はあるか〉

元気がない、機嫌が悪い、食欲がない、発熱、鼻水など。

※以下のような症状がある時は急いでかかりつけ医に連れて行きましょう。

ケーンケーンという犬が吠えるような咳、ゼイゼイ、ヒューヒューという呼吸音が聞こえる、顔色が悪く苦しそうなど。



手当



- ・加湿器の使用や、洗濯物をかけて部屋を乾燥させない。(乾燥により咳の症状が強くなるようにしましょう。) 気温の急激な変化も避けましょう。
- ・ほこりやハウスダストも咳の引き金になるのでこまめに掃除をしましょう。
- ・咳き込んでいる時は、状態を起こして縦抱きにするか、座らせて背中を軽くトントンする。(痰が切れやすくなり、咳が少し楽になります。)
- ・寝ている時に咳き込む場合は、布団やクッションを重ねて上半身を少し高くする。(咳が出にくくなります。)
- ・水分がとれるようなら、ぬるめのお湯やお茶を飲ませ、のどを潤す。(痰が切れやすくなります。)
- ・冷たいものや果汁などの酸っぱいものはのどを刺激して咳を誘発することもあるので避けましょう。食事でも刺激の少ない消化の良いものにしましょう。