



ポカポカ通信

秋号

令和1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

10月に入り、1日の寒暖差から体調を崩されるのか、「おひさま」でも高熱を伴う感冒等で利用されるお子さんが多く見られるようになりました。

高熱の上昇時に引き起こすことの多い熱性けいれんは、6歳までの子どものうち7%程が起こすといわれ、決して珍しいものではありません。でも初めて目にしたら慌ててしまうもの。そこで、今回は「けいれんを起こした時の対処法」と、他県では既に多くの感染者が出て今後の動向が気になる「インフルエンザ」についてお知らせします。



季節性インフルエンザ

主な症状

突然38～40℃の高熱がでて、悪寒・頭痛・のどの痛み・咳・鼻水のほか、筋肉痛、関節痛などの症状が伴います。

予防

インフルエンザを予防する有効な予防として以下があげられます。

1. 流行前のワクチン接種
2. 外出後の手洗いなど
3. 適度な湿度の保持
4. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
5. 人混みや繁華街への外出を控える

薬

抗インフルエンザ薬の服用で重要なのは、発症した後の適切な時期。発症から48時間以内に開始すると発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウィルス排出量も減少します。症状が出て48時間以降に薬を飲んでも十分な効果は期待できません。

インフルエンザの症状が出てすぐに受診しても正確な検査結果が得られません。検査のタイミングは発症後12時間～48時間の間が最適と考えられます。



けいれんの対処法

けいれんを起こす原因はさまざまあります。そんな時にも慌てず対処できるように心構えとしてお役立てください。

けいれんが起きた！！

- ・落ち着いて冷静に対応する

応急処置

- ・時間をはかる
- ・周囲の協力を得る
- ・安全な場所に寝かせる
- ・洋服の締め付けをなくす
- ・嘔吐がある場合顔を横にむける
- ・口の中に物があれば取り出す



観察ポイント

- ・発生時間 ・持続時間 ・熱
- ・動いている部位（全身、手、足、その他）
- ・大きさ、型（ガタガタ、バタバタ、ガクガク、ピクピク）
- ・意識や反応 ・目の状態
- ・顔色、口色、チアノーゼ



ひとつでもあれば、すぐに救急車で病院へ

- ・けいれんが5分以上つづく
- ・けいれんがおさまっても意識や反応がない
- ・頭を打ってけいれんがおきた
- ・意識が戻らないうちに再びけいれんが起きる
- ・身体の一部、または全身の筋肉が硬直したり、ガクガクとふるえる
- ・けいれんが起きなくてもいつもと違った意味不明な言動、ぐったりしている
- ・筋肉の激しいふるえの後、一時的に呼吸が弱くなり、呼びかけに回答せず、口から泡を噴出したり、尿、便の失禁を見ることがある
- ・発作後2～3時間眠っていたり、朦朧としていることがある



けいれんがおさまったら

- ・再発がないか観察
- ・体温を測定し、記録
- ・手足に麻痺がないか確認
- ・けいれん後は眠ってしまうことが多いため、意識の有無を確かめる
- ・名前を呼びかけて反応を確認

気を付けること

- ・熱性けいれん時に大声で名前を呼んだり、体をゆすったりしない
- ・口の中に物を入れる行為は決してしてはいけません