こんなときどうする？

子どもの病気・子どもの病院

受診の困った・
知らなかったを
解決！

小児科は、薬をもらいに行くところ？

小児科に持っていきたい、〇〇

かわいい子には話をさせよう

かぜに抗菌薬は効かない

監修／小児科医　塙 孝哉

兵庫県運輸業健康保険組合

作成：株式会社ミナケア

小児科医が答えるQ&A

なかなか聞けない、小児科の上手なかかりかた

Q 小児科に持っていくと良いものはありますか？

A 小児科の先生とのコミュニケーションに役立つ「ぼくの写メ」をご紹介！

ぼ し手帳（母子手帳）

小児科受診のとき、最優先でいれるべき必需品です。ワクチン接種状況や成長状況を踏まえた治療相談が可能です。また、普段からこまめな母子手帳への記入も忘れずに！

く すり手帳（お薬手帳）

今飲んでいる薬が無い場合でも、過去の服薬歴や体調を崩した過去経緯や頻度がわかる、重要な情報源になります。

写 真（便や嘔吐物の写真など）

ご自宅の記録も極めて有用です。検査結果や健診結果等をデータで残しておいたり、便や吐物など、気になった情報は撮影して残しておくとよいでしょう。

メ モ（先生に聞きたいメモ）

小児科で、「聞き忘れた！」という経験はありませんか？事前に先生に確認しておきたいことをメモしておくと、聞き忘れを回避できるためお勧めです。

その他、あると便利な小児科受診グッズ

- ☑ 着替え、授乳グッズ
- ☑ ブランケット
- ☑ お気に入りの絵本やぬいぐるみ　など

Q 何歳から一人で受診させてOK？

A 基本的に未成年の場合は、診察室に入らなくても同伴し、何かあった時に駆けつけられる状態が望ましいです

たとえ大きくなったとしても、例えば体調を崩していたり、怪我で動揺していると、子ども一人では治療を受けるべきか判断ができない場合も多いです。また、**お家でも子どもを適切にケアできるよう、子どもの状態や治療内容を親がしっかり把握しておく**ことも重要です。
更に、低確率ではありますが、採血やワクチン接種などでも有害事象が起きてしまうリスクもあります。治療中に何かあった時にはすぐ保護者が駆けつけられるよう、**未成年のうちは保護者が治療に付き添う**方が良いでしょう。

ついつい、自分が話していませんか？

覚えておきたい、かわいい子には"話"をさせよ

病院に行った時、ついつい子どもの代わりに親が医師と話していませんか？
子どもがある程度お話できる年齢になったら、まずは症状を自ら医師に伝えさせることをお勧めします。
子どもが自分でお話することで、親には分からない子どもの感じている違和感が伝わったり、自分の症状を他人に伝える成長機会にも繋がります。
また、子どもにとっては、「大人が勝手に決めた苦い薬を飲まされる」ではなく、「自分で相談して、一緒に決めたお薬を飲む」という体験になり、**治療にも積極的になりやすい**と言われています。
子どもの将来のためにも、まずは子どもに受け答えさせてみて、後から親が補足する受診スタイルを取ってみましょう。

お家に残してない!? 実はキケンな「飲み残し薬」

病院で貰ったお薬を、「いつか使えるはず」と思って、つい残してしまっていませんか？実はその薬、次に「使おう」と思ったタイミングでは使えないかもしれません。病院や薬局でもらうお薬は、その時の子どもに合わせて選ばれています。特に、子どものお薬は、その時の**「年齢」**や**「体重」、「他の病気に罹ったことがあるか」「どのような症状か」などを踏まえて、大人よりも細かく調整されている**場合が多いです。
そのため、以前似たような症状で処方されたからといって、そのお薬が今の子どもの症状に合うとは言えないのです。
また、粉薬は湿気やすかったり、シロップ剤は細菌などが繁殖しやすいため、注意が必要です。お薬は**必ず医師が処方した日数までに使用し、余った分は捨てる**ようにしましょう。

こんなときは行くべき？

実はリスクな“夜間・休日の受診”

子どもの急な怪我や体調不良は心配で慌てると思いますが、受診に迷った時は電話相談がお勧めです。症状が軽い場合には、混んでいる救急外来に行くことで、逆に子どもの身体の負担になったり、他の病気をもらってしまう危険もあるため注意が必要です。

迷ったらまずは救急電話相談 #8000 へ

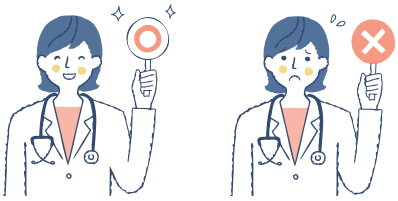
こんなときは迷わず 救急 に連絡しましょう

- けいれん (ひきつけ) を起こした
- 意識がない (朦朧としている)
- 唇が紫色
- 苦しそう、呼吸が弱い
- 激しいお腹の痛みで苦しがる
- 嘔吐が止まらない　など

#8000 と #7119 の違いって？

主な違いに年齢や繋がる先が挙げられます。#8000 は対象年齢が小児限定の一方、#7119 は全年齢を対象にした相談窓口です。#8000 は救急車の要請要否判断までですが、#7119 はそのまま救急車を要請できます。小児に特化した怪我や病気の対応を詳しく相談したい場合は #8000、緊急性を要する場合は #7119 に相談してみると良いでしょう。

こどもの受診のウソホント



かかりつけ医 / 薬局はつくるべき？

積極的に作ることをお勧めします。かかりつけ医は、一時的な病気だけでなく、子どもの全身の成長も一緒にサポートしてくれます。いつもと違うちょっとした変化も医師が気づきやすいことで、重大な病気の見過ごしなどのリスク減少に繋がります。

かかりつけ医の上手な選び方は？

迷ったら「小児科専門医」か「総合診療専門医」の先生を選ぶと良いでしょう。小児科の HP のプロフィール等に「小児科専門医」と書いてる場合が多いです。学会のウェブサイトから検索することもできます※1。

はしご受診 (重複受診) はなぜ NG ？

無闇に複数の病院を受診すると、逆に子どもの負担になる危険が。同じ検査の繰り返しや想定外の薬の飲み合わせは子どもの身体に悪い影響を与えるリスクです。他院を受診する際は紹介状をもらうようにしましょう。

※1　公益社団法人 日本小児科学会　https://www.jpeds.or.jp/modules/senmoni/
参考　・厚生労働省「子ども医療電話相談事業（#8000）について」　・総務省消防庁「救急車の適時・適切な利用（適正利用）」

Q 何歳まで小児科にかかってOK？

A ご病気の種類や、お住まいの地域によります。

定期的に小児科を受診しておられる方は **14歳になったら、かかりつけの先生に時期を相談してみましょう**。「成人科への移行は、どう進めたらいいでしょうか？」と訊くとスムーズです（※「成人科」とは、大人の診療に慣れている科の総称で、「内科」や「総合診療科」などを含みます）。

小児科の得意分野と、成人科の得意分野は違います。例えば、大人では珍しくない「高血圧」や「2型糖尿病」なども、子どもが発症することは極めて稀ですから、このような病気の管理は成人科の方が得意です。妊娠・運転・飲酒などとの兼ね合いなどを考えるのも、成人科の方が慣れています。

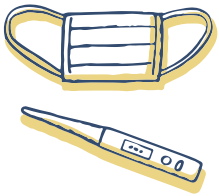
つまり**「〇〇歳まで」という一律の基準を考えるより、「子どもより大人で一般的な病気」が問題になる際や、「妊娠」「運転」「飲酒」など、大人の社会生活の課題が出てくる頃までには、小児科を卒業して、成人科にかかりつけを変更できるとよい**、というわけなのです。

多くのお子さんは、15歳から20歳のどこかで、小児科から成人科へ移行しますが、上述の通り、その望ましいタイミングは、状況によって異なります。問題となるご病気の治療が、成人科で盛んに行われている場合は、15歳がベストかもしれません。高校卒業後に働かれる予定の方が、運転免許取得に関係するご病気を治療中の場合は、17歳がベストかもしれません。一部の先天性疾患など、成人科の専門家が乏しい領域では、50代まで小児科で診療を続ける方がよい場合もあります。

かかりつけの先生へ、少し早めに相談しておけば、望ましいタイミングを上手に話し合って決めやすくなります。病気の状況や、いままでの検査結果、薬の効き方、アレルギーの記録など、成人科の先生が知りたい情報を「紹介状」にまとめてもらえたりもします。これらの準備には時間がかかる場合もありますので、余裕をもって「14歳になったら、いちど、かかりつけの先生に話題を出して、相談してみる」ことを、おすすめする次第です。

Q かぜの症状なのに、熱冷ましや咳止めなど対処療法だけで、抗生物質をもらえませんでした…

A かぜに抗菌薬（抗生物質）は効きません。お薬に不安があるときは、悩まず医師や薬剤師に相談ください。



実は、一般的に小児科医が**「かぜ」と説明するとき、抗菌薬（抗生物質）は効きません。**
抗菌薬は「細菌」を殺す薬ですが、多くの「かぜ」の原因である「ウイルス」には効果がないのです。
更に、必要ない時に抗菌薬を使うと、下痢などの副作用ばかり出てしまう危険があります。また、不適切な薬の使用で菌が薬に慣れてきてしまい、将来重い感染症に罹った「ここぞ」という時に、薬が効かないこともあるため注意が必要です。[*1]

参考　・厚生労働省　2023/10　「抗微生物薬適正使用の手引き　第三版」

＼ 覚えておきたい ／

こどもの病気のセルフケア

何度も吐いてしまうときは、ペットボトルの蓋ですくえるぐらいの少量の経口補水液から

何を飲んでも食べても吐いてしまう場合は、少しずつなら何とかなることもよくあります。小さじ１杯ずつ、なめるくらいのスピードから始めてみましょう。OS-1（オーエスワン）などの経口補水液だと塩分も一緒にとれるのでベストです。

下痢止めで無理に止めず、自然に外に出す

お腹の中で悪い病原体が増えてしまっているときは、身体の外に出すのが自然な形です。つまり下痢は、身体が治ろうとして活動している証なのです。薬を使って無理に止めると病原体の排泄を遅らせてしまうので、最近は下痢止めを使わないのが一般的です。

家庭内で移さないよう、石鹸での手洗いを

胃腸炎の原因として有名なノロウイルスなどには、アルコール消毒が効きません。胃腸炎の子を看病する時には、アルコール消毒ではなく、石鹸で手洗いするよう心がけましょう。上手な手洗いを紹介した動画なども、ぜひご活用ください。

政府広報オンライン
「手洗いの仕方」

困ったときにたよりたい　健康相談室

こんなときどうしたら?

こどもの医療相談 #8000/#7119 へ！

公益社団法人日本小児科学会
「こどもの救急」HP
https://kodomo-qq.jp/

こどもの発育が気になったら

のびのびトイロ

「のびのびトイロ」HP
https://toiroapp.com/

こどもの健康をおうちでケア！

教えて！ドクター

「教えて！ドクター」HP
https://oshiete-dr.net/

冊子をご覧いただきありがとうございました。
お読みいただいた感想やご意見をいただきたく、QR コードを読み取ってアンケートへの回答をお願いいたします。