

「病気の時、家庭での過ごし方」

あまもと小児科医院 天本 祐輔

若松区高須東 4 2 3

電話：742 1661

お子さんが病気の時、ご家庭ではどんな事をしてあげていますか。病気が治るまでの静養の仕方によって、治る時間や体力の回復に差が出るものです。小児科医師が診察室でよく聞かれるのは、お熱の時はどうしたらよいですか？ お風呂はどうしたらよいですか？ 食事はどうしたらよいですか？ 保育園、幼稚園にはいつから行ってよいですか？ が主なものです。昔から一般的に云われて来たことは、理に適ったものもありますが誤りも多いのです。これらのよくある質問に紙面でお答えします。

お熱のときは？：熱を下げることはばかりに一生懸命になってはいけません。お子さんが寒気を訴えたり震えがある時は、掛け布団を増やしたり少し厚着をさせて暖かくします。熱が上がり切ると暑がり始めます（赤ちゃんは顔が赤くなったり、発汗で判ります。）のでその時は布団を減らして薄着にして氷枕などを使います。解熱剤は医師の指示に従って使用して下さい。

お風呂は？：もちろん高熱の時にはお風呂は控えましょう。風邪の引きがけや 37 度台の微熱のときは元気があればお風呂に入れても構いません。ただし、熱いお湯に長く入るのは激しい運動をするのと同じです。体力を消耗し病気を悪くします。ぬるめのお湯に短時間入るようにします。湯冷めを避けるためお風呂場を温かくしておき、脱衣や体を拭くことを暖かい部屋で行うようにしましょう。上手にお風呂に入れることで微熱がとれることもあります。

食事は？：下痢や吐き気がある時はもちろん、熱がある時も乳幼児のお腹の働き（消化、吸収）は低下します。油分やたんぱく質を多く含むものを避け、また柑橘系の果物なども消化が悪いので少量に留めましょう。食欲が無い子には無理強いせず、お腹の負担が軽い炭水化物を柔らかく調理して与えましょう。麺類は噛まずに飲み込むので、よく煮込んでおかないとお腹の負担になりますから注意しましょう。

登園(校)は？：朝、熱が下がっているのは病気が治ったわけではないことが多いものです。ふつうの風邪であれば、少なくとも前夜から熱が無いことが登園の条件です。登園の基準は病気によって異なります。詳しいことはかかりつけの医師に聞きましょう。