

## 聖子先生 ホッと相談室

本格的に寒くなっていくこれからの時季。いわゆる風邪などの感染症が気になる時季でもありますね。特に夜間や休日に子どもの具合が悪くなると、慌ててしまうもの…。そんなときに役立つアドバイスを小児科医聖子先生にいただきました。

Q 夜間や休日など、受診するべきかどうか迷うことがありますが、目安はありますか？

基本的に押さえておきたいポイントは

①水分が取れているか ②おしっこが出ているか ③眠れているか 一の3つです。

あとは普段との反応の違いで、多少熱があっても、水分が取れて眠ることができていれば、それほど急いで受診しなくても大丈夫だと思います。逆に、熱はなくても吐いたり下痢したりして水分が取れないとき、また、昼間はそそ元気なだけけれどセキで眠れず目が覚めてしまう、というようなときは受診をお勧めします。

— 眠れているかどうかは、本当に大切なんですね

睡眠不足は体調を崩す大きな原因にもなりますし、眠りは病氣と闘い、回復するためのクスリとも言えます。子どもはもちろん大人にも、普段から十分な睡眠をとってもらいたいですね。

— 睡眠は、病気の予防にもクスリにもなるんですね！！

Q 診察を受ける際に、気をつけることはありますか？

症状を伝えることのほかに、通っている保育園や幼稚園、学校など周囲ではやっている病氣があればその種類を、そして何より身近な人が感じる『いつもと様子が違う』ところを教えてもらえるととても参考になります。普段からどれだけ、その子のことを知っているか、見ておられるかは大きいですね。

— まさに、「ねえみちよって」。日頃お子さんの様子を見たり、話を聞いていることが大切なんですね。



山根聖子 医師  
島根医科大学卒業 松江記念病院小児科勤務  
24才と11才、ふたりのお嬢さんのお母さん



はい、お母さん、お父さんがお持ちのセンサーはとても重要です。風邪のひき始めに、いつもと少し様子が違うぞと感じて、出かけるのをやめ、ゆっくり休憩をとらせたり、早めに寝させる、脂っこい食事ではなく、消化にいいものにするなど、早めの対応ができれば、こじらせてしまうことも減ります。乳幼児は、ふだんの授乳状態とかおしっこや便のタイミングを把握しておいてもらうといいですね。いつも、大体何時くらいに授乳して、おむつ替えて、この位の量だな、と大まかでいいので、たまに意識して観察しておいてください。毎日のことなのに、いざというときあれっ？どうだっけ？となってしまいます。

— 聖子先生、どうもありがとうございました。

お子さんのためにも、本当に必要な時に受診できる小児救急の体制を確保するためにも、負担の大きい夜間や休日の診療はなるべく避けたいもの。普段からセンサーを磨き、いつもと違う時は早めに対応したいですね。

そうしていても特に小さいお子さんは、急に症状が進んでしまうことがあります。そんな時は、インターネットの「こどもの救急—おかあさんのための救急&予防サイト—(kodomo-qq.jp)」や、小児救急電話相談(#8000または、03-3478-1060)などの利用が役立ちます。

また、妊娠届を提出した際に松江市から渡される赤ちゃん手帳には、市内の小児救急対応医療機関の情報などが出ていますので、ご参照ください。



### 小児救急電話相談

**#8000** ※または、03-3478-1060  
【平日】19:00-翌朝9:00 【土日祝日】9:00-翌朝9:00 (12月29日~1月3日を含む)

15歳未満の子どもの急病やケガなどでお困りの際に、ご家族の方などがご利用いただけます。相談を受けるスタッフは、健康や医療に関する電話相談業務の経験がある看護師・保健師及び小児科医師です(無料ですが、東京までの通話料がかかります)