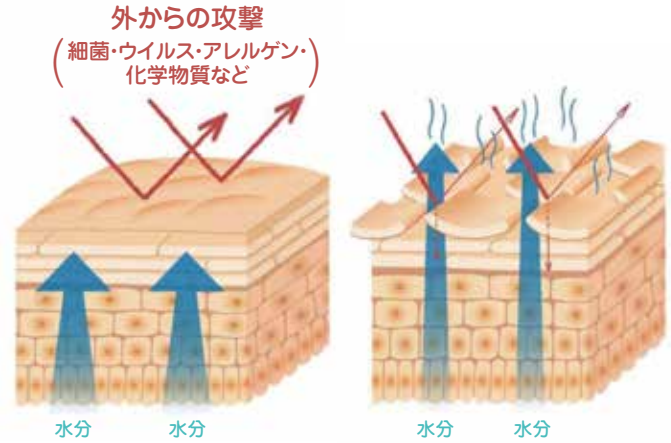
病児保育室とう太通信

vol.6

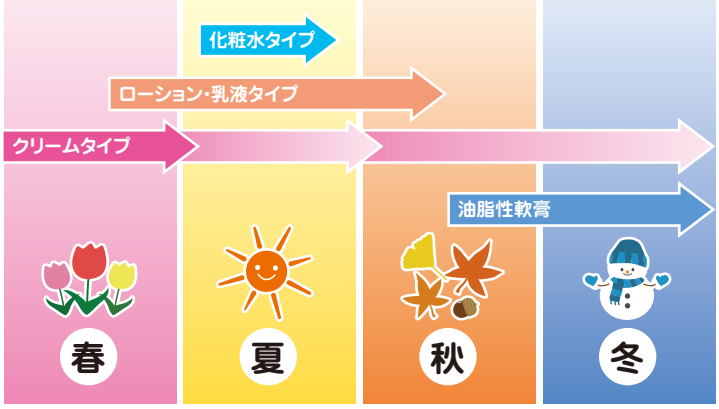
第6回目の巡回支援では、先生方へ「子どもによくある皮膚トラブル」について詳しくお話させていただきます。
まだまだ寒くない季節ですが、秋から冬へとどんどん季節が進んでいくと思います。
そこで今回のとう太通信では、スキンケアや感染症予防などを含め「冬の過ごし方」をテーマにお伝えします。

スキンケア

健康な皮膚を保つために肌の手入れをしましょう。
健康な皮膚にはバリア機能があります。
しかし、皮膚が乾燥した状態になると、バリア機能が弱り肌あれの原因になります。



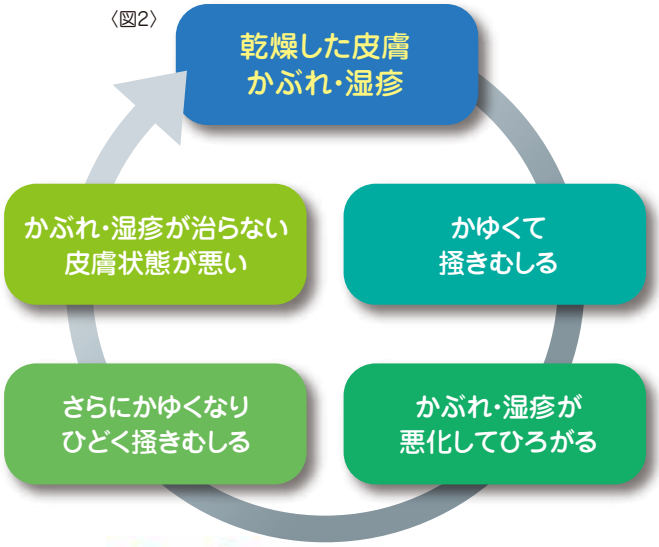
〈健康な皮膚〉　〈乾燥した皮膚〉

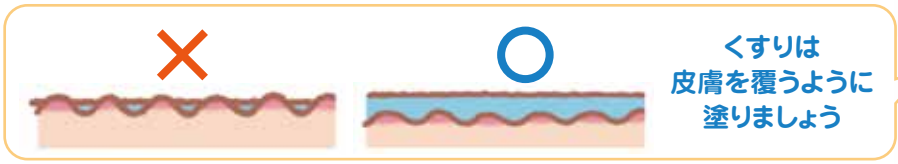


〈図1〉季節に応じたおすすめの保湿剤

保湿を行うことで、皮膚の水分が逃げないようになり健康な皮膚を守ります。保湿剤によるスキンケアは、季節に関係なく続けることが大切です。特に入浴後には素早く保湿剤を塗ることで、皮膚の乾燥を防ぎ水分を保ちやすくなります。〈図1〉のように季節に合わせた保湿を行いましょう。
かぶれや湿疹が出来てしまった部位にはステロイド剤などを使用して治療を行いましょう。〈図2〉の様な悪循環にならないように医師の指示のもと適切な薬剤を使用して、かぶれやかゆみが広がらないようにしましょう。また、指示通り適切な量を塗るようにしましょう。掻きむしりがひどい場合は、爪を短く切ったり、皮膚が温まりすぎないように配慮するなど悪化を防ぐ工夫をおこないましょう。

〈図2〉





裏面もご覧ください

そもそも「風邪」ってなに？

～「効いたよね、早めの〇〇」ってCMはホント？～

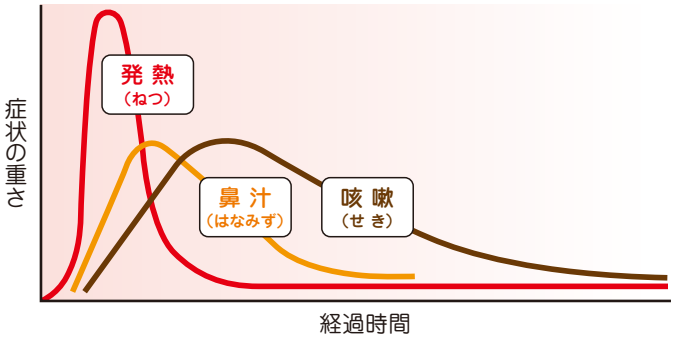
風邪=「かぜ症候群」といって、自然治癒の見込める軽症のウイルス感染症です。鼻や喉などに急性の炎症がおこり、咳や鼻水・のどの痛み・発熱などの症状がみられます。

ウイルスと身体が反応してブツブツ（発疹）がでることもあります（ウイルス性発疹症）。痛み・かゆみがなければ治まるまで待ちましょう。

ウイルス感染症に対する特効薬はほとんどありません

ウイルス感染症（自分の体力が治す） ≠ **細菌感染症**（抗生剤が有効）

ひき始めより症状が変化しているように感じて、「昨日より悪くなってるかも!?」と不安に思うこともあるかもしれませんが、〈図3〉のように風邪の症状は徐々に変化するシナリオを経て治っていきます。
症状が治まるまでどんな風に過ごすべきか医療者の立場から提案します。



〈図3〉風邪のシナリオ（西村達夫 著「子どもの風邪」より引用）

安静
ゆっくり体を休めてウイルスをやっつけるための体力を蓄えましょう。発熱時は解熱剤を使用し、咳や鼻水などの症状を緩和する薬を飲んで、症状をやわらげ安静にできるようにしましょう。安静 9 割、薬 1 割ぐらいの感覚で安静を保つことが重要です。

水分・栄養補給
脱水にならないように、また体力が落ちないように飲食しましょう。少しずつで構いませんが、エネルギー源になるもの（炭水化物）や消化の良いものを選んで食べましょう。

適度な温度・湿度
体の冷えは抵抗力を低下させます。寒さを訴える場合（悪寒があるとき）は身体をあたため、熱が上がりきって汗が出るなど暑がるときは冷やしましょう（解熱剤は熱が上がりきってから使用すると効果的）。空気が乾燥していると咳や鼻水などの症状がひどくなるので、加湿器の利用や濡れタオルを干すなどして湿度も調整しましょう。

鼻水がひどい時、鼻にため込むと中耳炎の原因に!

鼻をかめるお子様には、声を掛けてしっかり鼻をかませましょう。できない場合は、鼻吸い器などを使用してこまめに鼻を吸い出しましょう。中耳炎（風邪の合併症）の予防につながります。鼻をタオルで温めると鼻づまりが改善することもあります。

咳に咳止め薬は効果なし!?

薬を飲んでもすぐに咳が治まるわけではありません。こまめな水分補給で喉を湿らせたり、のど飴・はちみつをなめる事でも症状の緩和が期待できますよ。　※はちみつは 1 歳未満のお子様はボツリヌス菌感染の危険があり禁忌

お風呂に入っても大丈夫!

高熱や食欲がなくぐったりしている時以外は入浴しても大丈夫です。
ただし、長風呂はせず湯冷めをしないように気を付けましょう。入浴後には水分補給をしっかりと行いましょう。

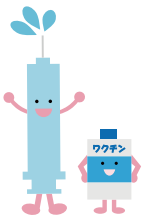
こんな時は＋受診しましょう

- □ 日増しに具合が悪くなった気がする
- □ 3日以上高熱がつづく
- □ 鼻水や咳で眠れない
- □ 食欲がない、何度もくり返し嘔吐する
- □ ぜーぜーと苦しそうな息をしている
- □ 不機嫌で遊ばない、ぐったりしている

食う・寝る・遊ぶが出来ていないときは病気です！登園を控えてゆっくり過ごしましょう！

家族みんなで手洗いして感染症を予防しましょう!

インフルエンザはワクチンで予防・軽症化が期待できます!



インフルエンザ流行前の12月中旬までにワクチン接種を2回終えることが望ましいと考えられます。
インフルエンザの発症を予防することや、発症後の重症化を予防することに関しては一定の効果があるとされています。

インフルエンザに関しての詳しい説明は「病児保育室とう太通信 Vol.3」をチェック!

咳や鼻づまりで寝苦しい日が続くときや、食欲が戻っていない時には無理をして登園すると新しい風邪をもらいやすくなります。
そんなときはおうちでゆっくり休ませてあげてください。
「仕事が休めない」「見てもらえる人がいない…」といった時には病児保育室とう太をご利用ください。

病児保育室とう太　併設 うえだこどもクリニック UEDA CHILDREN'S CLINIC

〒520-2331 野洲市小篠原869番地1　077-596-3751

↑web予約受付はコチラから