



# にこにこニュース



おおいた こども びょういん  
**大分こども病院**  
 〒870-0943 大分県大分市片島 83-7  
<http://www.oita-kodomo.jp/>

2011・11月号 (No.259)  
 (代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311  
 (順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057

## 乳児発熱

医師 木下 正啓

乳児は免疫システムがしっかりしておらず細菌による重症感染症のリスクが高く、言葉での訴えがないぶん、症状がとらえにくいいため幼児や成人と分けて考える必要があります。

### ◆発熱とは？

こどもでは、37.5℃以上を発熱と考えます。また、平温より1度以上高い時を発熱と考えることもあります。

### ◆熱だけにとらわれず、症状や一般状態にも十分注意しましょう。

食欲・水分はどうか、遊んでいるか、意識はどうか、顔色はどうか、吐気や嘔吐はないか、下痢はあるか、お腹が張っていないか、尿は出ているか、咳や痰、鼻水はでていないか、呼吸は苦しそうではないかなど。

### ◆急に発熱した場合、緊急に医療機関を受診したほうがよいでしょうか？

4ヶ月以下の児はなるべく早い受診をお勧めします。

5-6ヶ月以降の乳児の場合は、発熱のみで、他に症状がなく、比較的元気であれば、救急医療機関を受診する必要はありません。翌日、かかりつけ医を受診しましょう。

### ◆熱が高ければ高いほど重い病気なのでしょうか？

病原体の種類や身体の抵抗力によって発熱の程度は様々です。発熱の高さと病気の重い・軽いには関係はありません。たとえ40℃以上の発熱があっても、元気や機嫌が良ければ問題のないことが普通です。また、発熱自体で脳に器質的な障害が生じることはありません。

### ◆発熱したときの自宅での管理

<解熱剤>

人間の体は発熱することによって、発熱の原因である病原体の活動を抑えようとしています。不機嫌で眠れない、水分がとれないというときに使用し、状態が良いなら様子を見ましょう。また、大人で使用する解熱剤は使用しないでください。こどもは、アセトアミノフェン（アンヒバ/コカール/カロナールなど）を使用します。

<安静と冷却（クーリング）>

熱を効率よく下げるためには、血液が豊富に流れている首の両側や脇の下に、冷たいもの（氷枕など）をあてがってやるとよいでしょう。厚着や寝具をたくさんかけると熱がかえって下がりにくくなります。

<水分の補給>

OS-1などのイオン飲料がもっとも体内に吸収されやすいので最適です。

### ◆予防接種

ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチンは必ず受けましょう。

乳児発熱で危惧しなければならない細菌性髄膜炎・敗血症の予防となります。また、肺炎や中耳炎などの細菌感染症もかかりにくくなります。発熱したときの心配事が大きく減ることになります。

### ◆けいれん

こどもは発熱だけでけいれんを起こすことがあります。けいれんが止まっていないと思うときは救急車を含めすぐに病院を受診してください。

## =小学生の栄養と食事=

発達に見合った食事を満たすバランスのよい食事を。高学年では、食事のリズムが乱れやすいので特に注意を。

### ◎学年が上がるごとに栄養素の必要量が増加

#### ◆発達に見合った栄養をとる

学童期は、幼児期と同様に身体的成長が目覚ましい時期です。活動量も増加するため、成人の必要量に近い栄養素を必要とするようになります。学童期の終わりごろから女児では月経が始まるため、男児よりも多くの鉄をとる必要が生じます。

### ◎生活習慣病予備軍にならないように

#### ◆動物性脂肪の摂り過ぎに注意

ハンバーグやフライ、スパゲッティなど子どもが好む食事には動物性脂肪が多く、間食はスナック菓子や嗜好飲料などが好まれ、糖質や脂肪に偏りがちです。肥満、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病やその予備軍が小学生の間にも増えてきていることから、注意が必要です。

#### ◆食物繊維の多いものを積極的に

最近の子どもたちはかむ力が低下し、かたい食品が苦手になっています。やわらかい食べ物だけでなく、食物繊維の多い豆類、海藻、野菜類などそしゃく回数が多くなるような食べ物や調理形態をとり入れて、色々な食品が食べられるように工夫する必要があります。

#### ◆ダイエット志向の低年齢化に注意

学童後期になると、体型を意識し、特に女児にダイエット志向が見られます。食事を減らすと成長に必要な栄養素が不足します。月経開始年齢とも重なるため、貧血を助長しないことも必要です。

規則正しい食習慣を身につけて成長に必要な適正食事を覚えよう

### ■グングン伸びる体の発達や運動量に見合う栄養量を

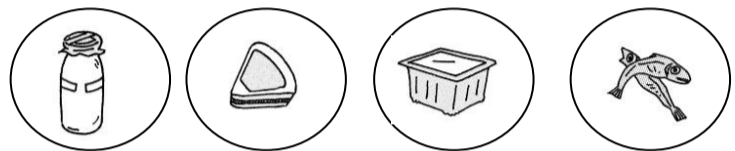
身長が伸びる時期と伸びがゆるやかな時期があり、伸びない時期に肥満になる傾向があります。成長曲線を利用して、身長に対して体重の増減が激しいときは、食事内容を見直します。【肥満】は小児生活習慣病の、【やせ】は貧血や栄養不足などの原因となります。

### ■1日3食+間食をリズムカルに

1日3食を規則正しく食べることが基本です。間食をとる場合は、1日の総摂取エネルギー量の約10%以内に。約150kcalに留めます。おやつを選ぶ際は、食品表示を参考にしましょう。

### ■成長期にしっかりカルシウムを

じょうぶな骨づくりを促すために、カルシウムの多い食品を充分にとるようにします。



### ■豊かな食体験を

栽培・買い物・調理などの幅広い食体験で、食べ物や栄養への関心・理解を深めることが大切です。

### あごの未発達の原因はそしゃく回数の減少

かむことは、口やあごの筋肉の発達や脳の働きにも影響します。数回のそしゃくで飲み込めるやわらかい食べ物ばかりでは、かむ力が育ちません。繊維質をかみ切らないと飲み込めないなど、かむ回数の多い料理こそ、子どもたちの健全な発達に必要です。



## お知らせ

☆インフルエンザ予防接種について  
インフルエンザワクチン、接種開始しました。

完全予約制です。

必ずお電話で予約をされて下さい。

☎097-567-0050

☆大分こども病院の

携帯サイトできました。

大分こども病院  
携帯サイト

アクセス  
してね!



<http://www.oita-kodomo.jp/m/>



## 平成23年11月の医師のお休み予定

1	火	須田、光武、多々良(午後)	16	水	光武、久富、木下(午後)、須田
2	水	木下、須田、久富	17	木	多々良、石原、光武(午後)、佐々木、葉山(午後)
3	木		18	金	中西、宮本、須田(午後)、多々良(午後)
4	金	須田、木下(午後)、中西(午前)	19	土	木下、中西、佐々木(午後)、多々良
5	土	多々良、久富(午前)、光武(午後)、佐々木(午後)	20	日	
6	日		21	月	佐々木、石原(午前)
7	月	中西、木下	22	火	多々良、久富、須田(午後)
8	火	佐々木、石原(午後)、光武(午後)、 久富(午前)、木下(午後)	23	水	
9	水	石原、久富(午前)、須田、多々良(午後)	24	木	木下、中西
10	木	木下、石原、中西(午前)、葉山(午後)	25	木	光武、佐々木(午後)、多々良(午前)、葉山(午後)
11	金	多々良、光武	26	土	須田、光武、木下(午後)
12	土	中西、木下、須田(午後)、佐々木(午後)	27	日	
13	日		28	月	多々良、石原、光武(午後)、中西(午前)、須田(午後)
14	月	須田、久富、木下、中西(午前)	29	火	中西、石原(午後)、木下(午後)、佐々木
15	火	佐々木、久富	30	水	光武、久富、須田、多々良(午後)、葉山(午後)

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。