



にこにこニュース

大分こども病院

2022・9月号 (No.389)



〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
https://www.oita-kodomo.jp/

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(Fax) TEL097-568-7057



いくつかの夏風邪ウイルスが原因で起こります。

感染者の鼻やのどからの分泌物や便に排出されるウイルスが、経口・飛沫・接触などにより人から人に感染します。潜伏期間は3～7日です。

〈症状〉

その名のとおり手のひら、足の裏、口の中に盛り上がった赤い発疹や水ぶくれができる病気です。おしりや膝にできることもあり、胴体にもでることがあります。乳幼児の間で流行し、以前かかったことがあってもまたうつる場合があります。熱はほとんど出ませんが、ときに高熱がでることがあります。手足の水ぶくれは痛みませんが、口の中が痛くて食べられなくなることがあります。



〈治療〉

特別な治療はありません。発熱・発疹・口内炎に対する対症療法が主になり、何もしなくても1週間程度で自然に治ります。後遺症はほとんどありません。まれに髄膜炎などの神経症状をきたすことがあります。

〈家庭での看護〉

口の中が痛い時は、しみないものを与えましょう。辛いもの、すっぱいもの、かたいものなどは控えましょう。お風呂は熱があっても元気ならかまいません。また大人でも感染することがあります。なお、ウイルスは約1カ月便から排出され、咽頭からは1～2週間排出されますので、手洗いうがいをきちんとすることが大切です。

保育園、幼稚園、小学校などの登園・登校基準は、発熱がなく（解熱後1日以上経過）

普段の食事ができることです。

〈こんなときはもう一度受診を〉

- ★口の中が痛くて水分をあまり飲まないとき
- ★高い熱が続くとき
- ★吐いてぐったりしているとき





にこにこおやつタイム

にんじん蒸しパン



材料と分量 (2個分)

ホットケーキミックス…50g

にんじん……………15g

牛乳または水……………50ml

作り方

- ① にんじんはすりおろす
- ② ボウルにホットケーキミックスを入れ、①と牛乳または水を加えて泡立て器で粉が見えなくなるまで混ぜ合わせる
- ③ ②を直径 6.5cm のシリコンカップ 2 つに流し入れ、そのまま高さ 8cm 程度の耐熱性の密封容器に入れ、カップの 1/3～1/2 の高さまで熱湯 (分量外) を注ぎ、蓋をする
- ④ 電子レンジで 2 分 30 秒加熱し、蓋をしたまま 1～2 分おく (余熱で加熱する)

ももぞの小児科クリニック

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00～17:30	○	○	○	休診	○	休診

〒870-0135 大分市仲西町1丁目6-12
TEL:097-551-3600



野菜が苦手なお子さまでも、
喜んで食べてくれます。
ビタミンAが豊富なにんじんを
手軽にとれますよ♪



かんごしからのアドバイス☆



解熱剤の使い方



解熱剤の特徴

- ・熱は、体中に侵入した病原体 (ウイルスや菌) をやっつけようとする体の防御反応のひとつです。薬で無理に熱を下げることは体の防御反応を乱したり、薬の効果が切れると熱が一気に上がるため体力も消耗します。
- ・解熱剤は、熱の原因となっている病気そのものを治す薬ではありませんが、解熱剤を使用することで、熱による体の苦痛を一時的に除くことができます。
- ・解熱剤は一時的に熱を抑えるものであり、一気に熱を平熱まで下げるような効果はありません。出ている熱より 1℃程度くらい下がれば良いと考えてください。

解熱剤の内服薬 (飲み薬) と坐剤の違い、使い分け

- ・熱を下げる効果は内服薬でも坐剤でも同じです。
- ・坐剤は直腸から直接吸収されます。飲むのを嫌がる時は便利です。
- ・お子さんが苦しそうで、薬が飲めない時は坐剤を使うとよいでしょう。

解熱剤の使いかた

- ・子どもの正常体温は成人に比べて高いのが普通で、個人差、年齢差、諸条件 (食事、入浴) などによっても変わります。一般には 38.5℃以上の熱が 2～3 時間以上続いて解熱しない、食事や水分を受け付けない、熟睡できないなどの場合に解熱剤を使用します。
- ・効き目は 4～6 時間くらいです。したがって熱が下がらない時でも、次に使用するまで 5～6 時間は開けてください。回数は 1 日 2～3 回を目安とします。

大事なこと

- ・解熱剤を使うときには、安全のために病院で処方されたもので、指示された量や時間間隔を守りましょう。
- ・解熱剤で一時的に熱が下がったとしても、熱の原因である体内の炎症症状が治まらなければ本当に熱が下がったとはいえません。大切なのは、体をゆっくり休めて、医師の指示通りに治療を続けることです。