



## 外傷の受診目安と対処法

医師 金堂 円太郎



福岡出身で、ダイビングが趣味です。声が大きいとよく言われます。こどもたちの笑顔のために精一杯がんばります。

お子さんは日常生活の中で、転んだり物にぶつかったりして頭を打つことがよくあります。特に幼児期は、頭の比重が大きくバランスを崩しやすいため、転倒による頭のけがが起こりやすい時期です。ほとんどの頭部打撲は軽いもので、たんこぶや一時的な痛みだけで済むことが多いです。まれに脳に影響する重大なけがが隠れていることもあります。そうしたときに備えて、家庭での観察ポイントや医療機関を受診すべきサインを知っておくことが大切です。

### 【すぐに受診が必要な症状】

以下のような症状が見られた場合は、迷わず医療機関を受診してください。

- ☆ 意識がもうろうとしている、呼びかけに反応しない
- ☆ けいれんを起こした
- ☆ 繰り返し吐く(※1回だけの嘔吐でその後は元気なら様子を見ることも可能です)
- ☆ 手足の動きに左右差がある、歩行がふらつく
- ☆ 視線が合わない、目の動きが普段と違う
- ☆ 頭にへこみがある、出血が止まらない
- ☆ 顔色が悪く、ぐったりして元気がない状態が続く

### 【経過観察でよい場合】

以下のような場合はすぐに受診する必要はありません。自宅で24~48時間の見守りをお願いします。

- ☆ 打撲の直後に泣いて落ち着き、その後ふだん通りに過ごしている
- ☆ 1回だけ吐いたが、その後は元気にしている心配に感じることや気になることがあった場合はいつでも当院を受診し、ご相談ください。

### 【医療機関で行われる検査と対応】

受診時はお子さんの体調や傷の状態によって、頭部レントゲンやCT検査などを検討します。目的は骨折や頭の中の出血の有無を確認することですが、画像検査には被ばくを伴うため、検査の必要性は医師が慎重に判断します。

診察や画像検査で骨折や出血が判明した場合や傷の程度や部位によって治療方法は異なり、必要に応じて専門の医療機関での治療が行われることもあります。ただし、小さな異常はぶつけてからすぐにはわからないこともありますので、受診後も慎重にお子さんの様子を見てあげてください。

### 【家庭での対処法】

軽い頭の打撲の場合は、以下のように対応しましょう。

- ☆ 冷やす：打った部分を氷や冷たいタオルで冷やします。皮膚に直接氷を当てるのは避け、長時間の冷却もしないよう注意しましょう。
- ☆ 安静にする：激しい運動は避け、入浴も念のため控えた方がよい場合があります。

### 【最後に】

頭を打った直後は不安になるものですが、落ち着いてお子さんの様子をよく観察することが大切です。「いつもと違う」と感じたら、迷わず医療機関を受診してください。判断が難しい場合は、かかりつけ医や「#8000(こども医療電話相談)」に相談してみましょう。お子さんの安全を守るために、正しい知識と冷静な対応が何よりの備えとなります。



<参照元>

第5版 ママ&パパにつたえたい子供の病気ホームケアガイド

日本外来小児科学会編著

日本小児科神経学会 小児頭部外傷時のCT撮像基準の提言・指針

# ～食中毒に気をつけよう～



## 1. 家庭での食中毒予防

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、**毎日食べている家庭**の食事でも発生しています。ふだん当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

家庭での発生では症状が軽かったり、発生する人が1人や2人の事が多いことから風邪などに思われがちで、食中毒とは気づかれず重症化することもあります。

家庭での食事作りの際の食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

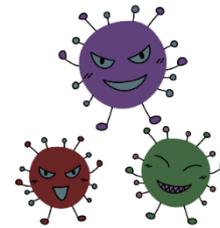
### <食中毒予防の3原則 食中毒菌を「**つけない**、**増やさない**、**やっつける**」>

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入する事で発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- 細菌を食べ物に「**つけない**」
- 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」

この3つのことが原則となります。



厚生労働省分野別政策一覧「健康と医療」—食品—食中毒

URL:[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/shokutyu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/shokutyu/index.html)

## ある日の献立・・・肉巻き豆腐の照り焼き

- (材料 5人分)
- 木綿豆腐 400g(1丁)
  - 豚バラスライス 150g
  - 小麦粉 小さじ5
  - サラダ油 小さじ2

- (調味料)
- 砂糖 小さじ2
  - みりん 小さじ2
  - 料理酒 小さじ2
  - 醤油 小さじ5
  - 片栗粉 小さじ1/5



肉と豆腐を組み合わせることで満足感のあるメインディッシュになります！育ち盛りの子どもがいる家庭や、疲れていてしっかりした食事をとりたい時にもオススメです☆

- (作り方)
- ①豆腐をゆでて水切りをする。
  - ②豆腐を約2cm×5cmの大きさに切る。
  - ③調味料を小鉢などに混ぜ合わせておく。
  - ④豚肉1枚を広げておき、表面に小麦粉を全体的に軽くまぶす。②の豆腐1切れを豚肉の上のせて巻く。同じ要領ですべての豆腐を豚肉で巻く。
  - ⑤フライパンにサラダ油をひき、④を焼く。
  - ⑥豚肉に火が通ったら③をフライパンの中に入れて、お肉にからめながら焼く。汁気がなくなり、照りがついたら完成。



## 病棟での季節イベントを紹介します！



入院生活の中でも楽しい思い出を作ってほしいという願いを込めて、夏祭りイベントを行っています！



夏祭りにちなんだ花火の製作を楽しみ、ヨーヨー釣り、たこ焼きビンゴ、お面屋などの遊びを通して縁日の雰囲気を楽しみました。

## ～診療時間のご案内～

午前 9:00～12:00  
午後 15:00～18:00 (月～金)  
14:00～18:00 (土)

乳児健診・予防接種

14:00～17:00 (水曜のみ) 予約制

☆休診日：日曜・祝祭日・年末年始  
ただし急患の方はこの限りではありません  
お電話なしでご来院ください

## ☆付き添いに関するお願い☆

当院では感染拡大防止対策として、入院患者様の付添いや時間外の面会、また外来診察時の付添いは、

『患者さま1名につき、付添い1名のみ』

とお願いしています。

付添いがお一人で難しい場合は、スタッフにご相談ください。

ご理解の上、ご協力をお願いします。