

# 目からウロコ！…の小児科学

※講演の時に使用したイラストは削除してあります

指宿医療センター 市民講座  
2016年2月21日(日)  
小児科 相星壮吾

**質問**

**子どもが風邪で熱を出すのは、良いことである？**

**○ or ×**

**私の答えは … ○**

# つまい …

1. 感染症に罹ったときに、発熱するのは良いことである。
2. 子どもが、感染症にある程度罹るのは良いことである。

# そうは言っても、子どもが発熱すると親もつらい！

- ① 心配である
- ② 忙しいのに、保育所から連絡が来る  
(登園できないと仕事にならない)
- ③ いつもより不機嫌な子どもと一日中  
いっしょに過ごさなければならない
- ④ たまに、ひどいことを言われる  
(どんな育て方してるの? … etc)

心配している  
お母さんの  
イラスト

# ということで ...

**1. 感染症に罹ったときに、発熱するのは良いことである。**

そもそも、病気の時どうして体温が上がるんだろう？  
... ということについて考えてみましょう！

**2. 子どもが、感染症にある程度罹るのは良いことである。**

そもそも、なんでしょっちゅう病気になるんだろう？  
... ということについて考えてみましょう！

# 感染症に罹ったときには熱があるほうが良い

## バイ菌が身体に入った時に、人間が熱を出す理由

- ① バイ菌が熱に弱いから      ② 熱が上がると抵抗力が高まるから

熱でやっつけられる  
病原体のイラスト

抵抗力でやっつけられる  
病原体のイラスト

身近な例…煮沸消毒

身近な例…

冬は人の抵抗力が低くなって感染症が増える

# 発熱は、それ自体が感染症の**治療**である！

バイ菌が身体に入ってきて来ると、  
人間はそれをやっつけようとして、  
自分で熱をつくり出して体温を上昇させる

つまり…子どもの身体に発熱する事情（理由）がある

ちなみに

子どもの身体の立場で考えると……  
**ねつさまし**で熱を下げることは、  
人間がバイ菌をやっつけるための  
自然な反応を**邪魔**することになる

→ **乱用は厳禁です！**  
(熱できつい時だけにしましょう)

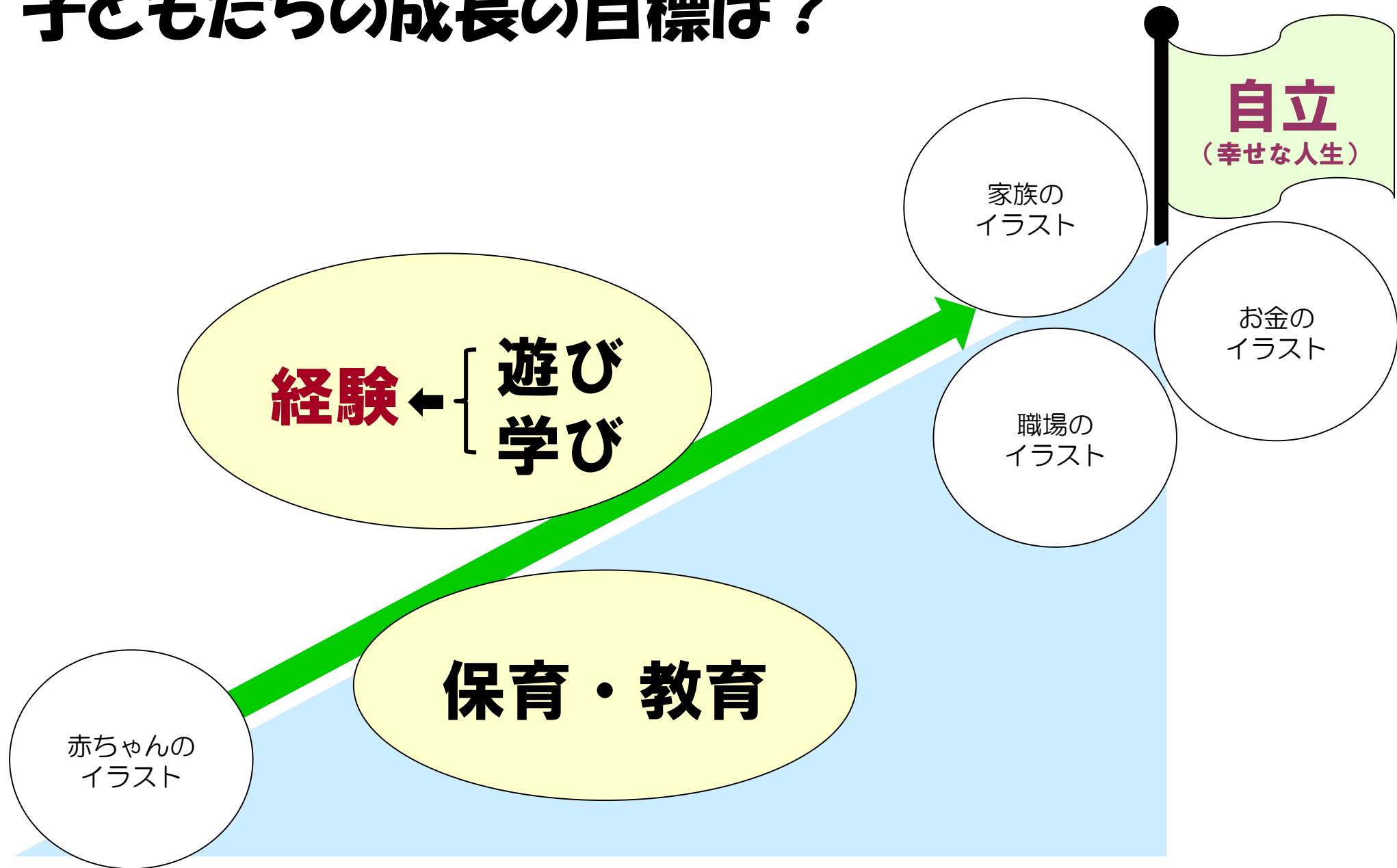
子どもの体温を測る  
お母さんのイラスト

**質問** 子どもたちは、  
どんな目標に向かって  
成長するのでしょうか？

私の答えは … **自立**  
(大人になること)



# 子どもたちの成長の目標は？



# 子どもたちは、**自立**に向かって経験を積む

トンネル遊びの  
イラスト

→ からだの大きさ

鉄棒遊びの  
イラスト

→ 重力や高さ

電車ごっこの  
イラスト

→ 順番や役割

カルタ遊びの  
イラスト

→ ルールや勝ち負け

おつかいの  
イラスト

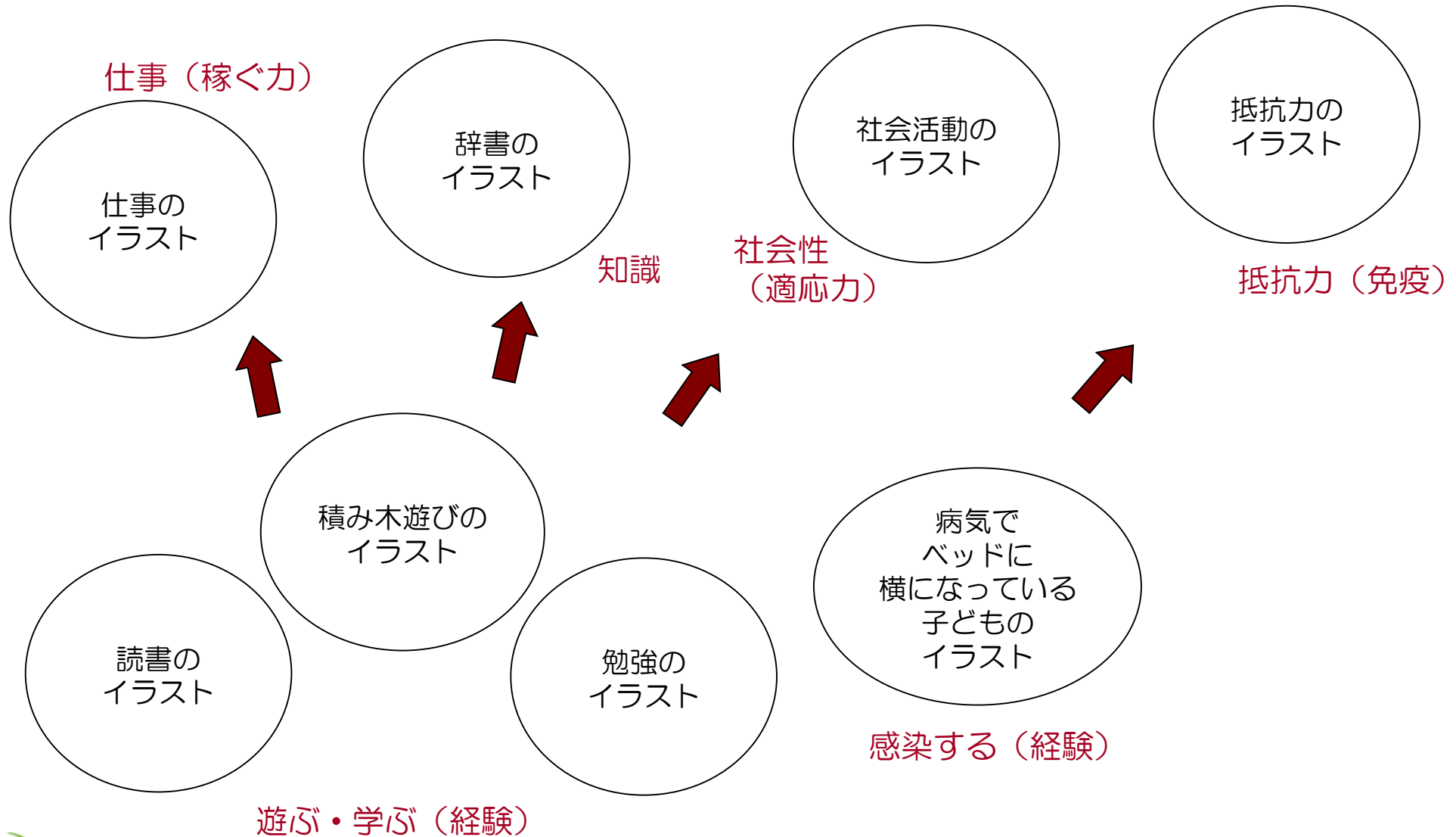
→ お金や物の価値

学校の花壇の  
イラスト

→ 仕事や生産

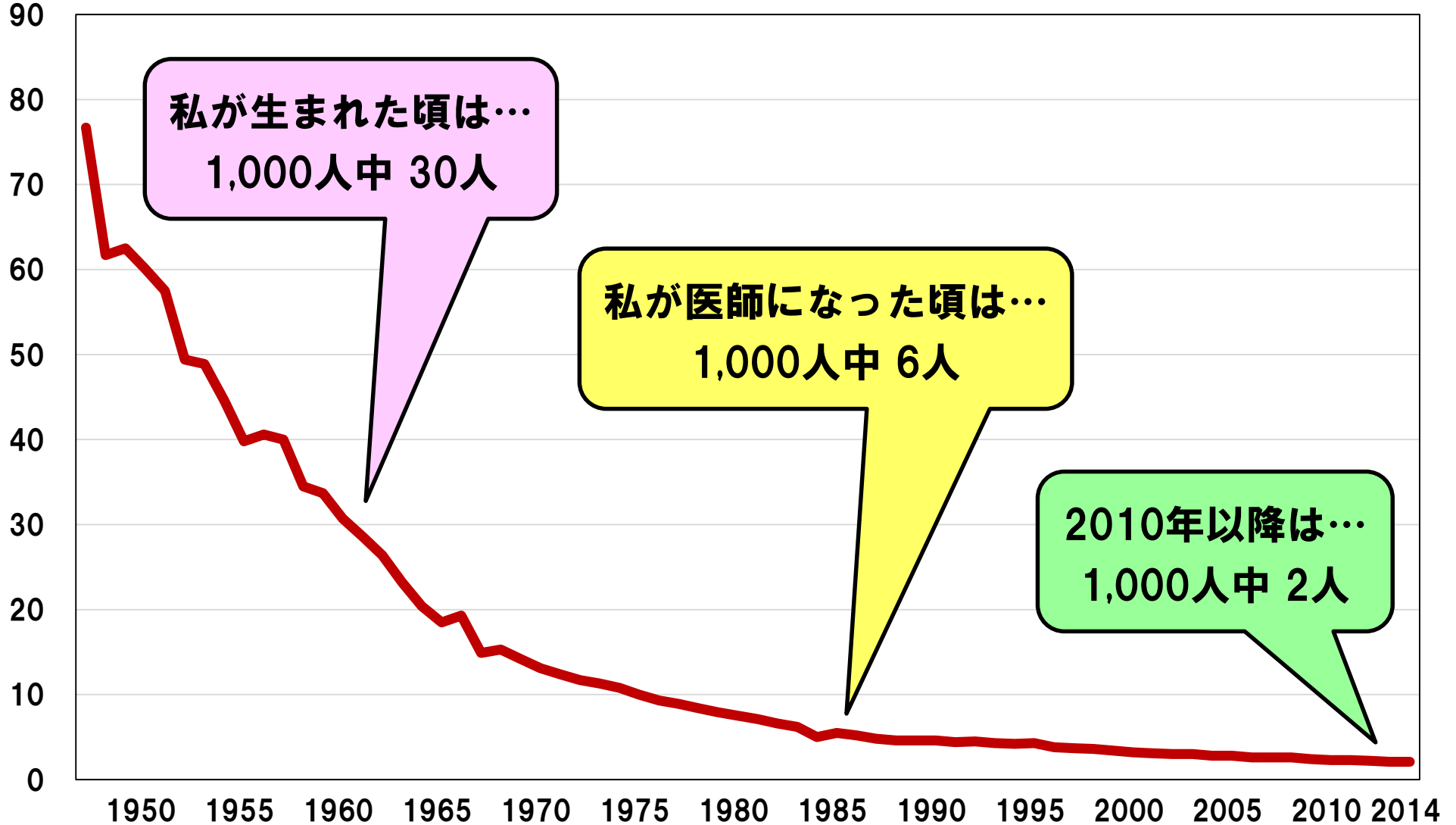
# 自立した幸せな人生に必要なこと …

～ 子どもたちはそれらをさまざまな「経験」の中で身につけていく ～



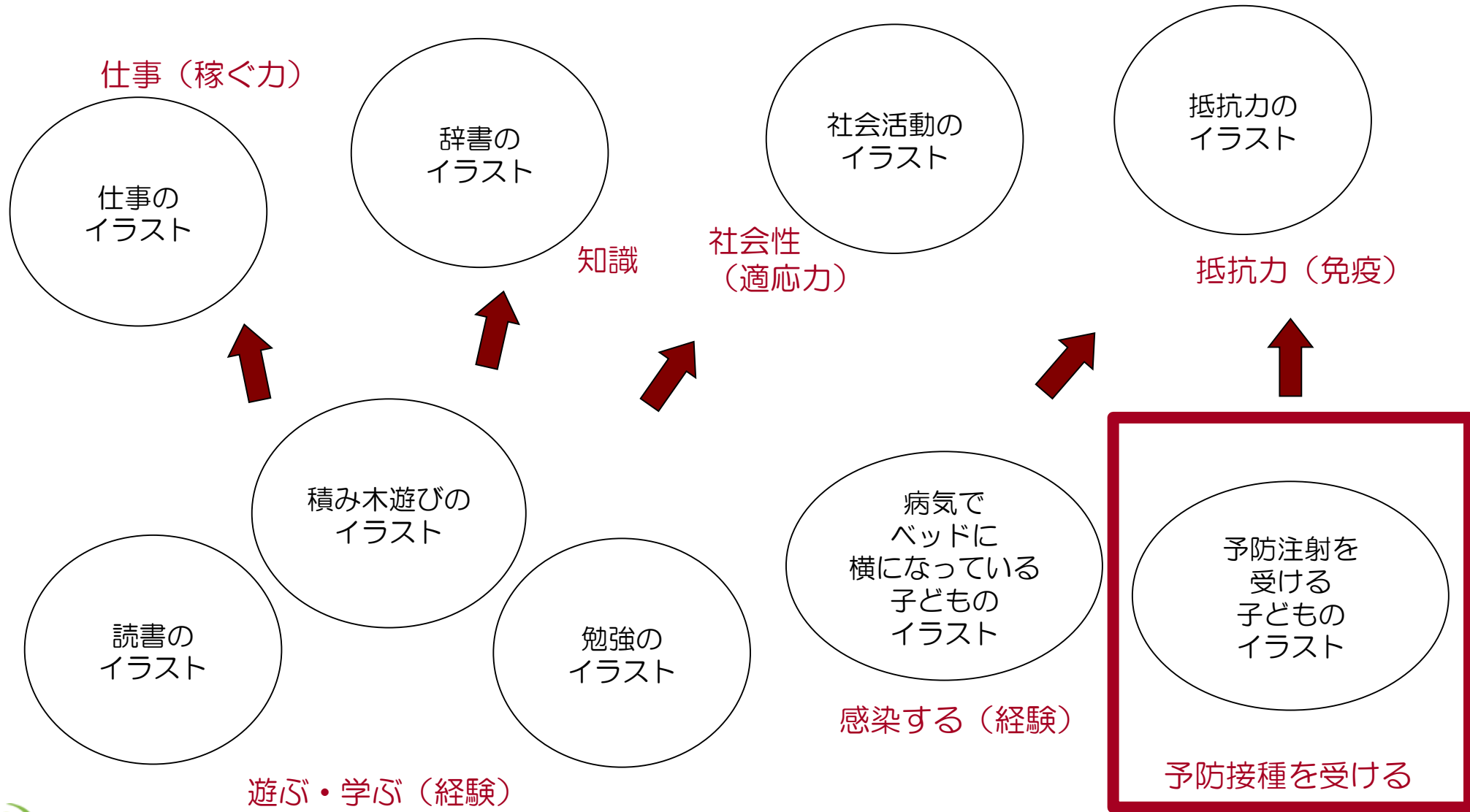
# 日本の乳児死亡率の推移(出生千対)

～ 生まれた子どもが1,000人中何人亡くなるか ～



# 抵抗力を安全に身につける方法 … 予防接種

～ 罹って欲しくない病気に罹らずに、抵抗力だけを獲得するために ～

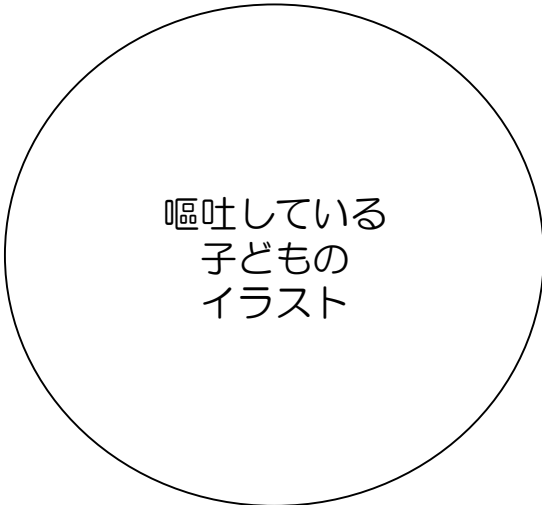


# 子どものことで疑問が湧いたら …

1. 子どもは自立に向かっていろいろな経験積んでいくんだ…ということを意識したうえで、
2. 子どもが  するのは、そもそもどうしてなんだろう？…ということを考えてみましょう。

**練習問題**  
**(1)**

**子どもが吐くときには、  
どんなふうに  
考えれば  
良いでしょうか？**



嘔吐している  
子どもの  
イラスト

# 「吐くとき」に子どもの胃が訴えていること

疲れた「胃」の  
イラスト

食べものも飲みものも  
これ以上入れません！

「通行止め」の  
イラスト

理由 …

- 悪いモノが入ってきたので  
排除しています
- 疲れています  
(胃炎・胃腸炎・胃潰瘍など)
- この先が渋滞しています  
(腸閉塞など)



# 「吐くとき」の対処法

元気な「胃」の  
イラスト

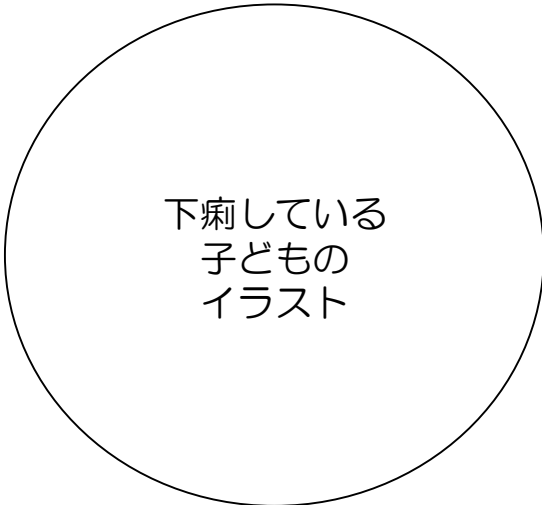
元気になるまで待ってね～

## 基本的な考え方：脱水を防ぎながら胃に楽をさせる

- 2～3回連続して吐いたら1～2時間は何も与えない
- その後、水分を少しずつ開始する
- ポカリスエットは薄い（アクエリアスはもっと薄い）
  - 500mlあたり約1gの食塩を加える
  - 経口補液剤にする（ORS・OS-1など）
- 乳児では母乳が一番良い
- 人工乳はうすめなくても良い
- 食事はお米・うどんなどの炭水化物がよい

**練習問題  
(2)**

**子どもが下痢するときには  
どんなふうに  
考えれば  
良いのでしょうか？**



下痢している  
子どもの  
イラスト

# 「下痢のとき」に子どもの腸が訴えていること

疲れた「腸」の  
イラスト

腸が、消化や吸収を  
お休みしています！

「本日休業」の  
イラスト

理由 …

- 悪いモノが入っているので  
排除しています
- 疲れています  
(腸炎・食べ過ぎなど)
- 水分しか通れません  
(腸閉塞など)

# 「下痢のとき」の対処法

元気な「腸」の  
イラスト

元気になるまで待ってね～

## 基本的な考え方：脱水を防ぎながら腸に楽をさせる

- 食欲がないときに無理に食べさせる必要はない
- 食欲があってもむしろ控えめにして弱った腸を休ませる
- 水分補給が大切
  - … 水分を多く飲むから水っぽい便になるのではない
  - … 下痢で失われた水分を補給する必要があると考える
- 乳児の場合、基本的に母乳を制限する必要はない
- 人工乳はうすめなくても良い
- 食事はお米・うどんなどの炭水化物がよい

# 「何を食べたなら良いか？」は、便と相談しよう！

## ①便が水のようなら … 水分を中心に

(例) 白湯、お茶、経口補液剤、野菜スープ、みそ汁の上澄み、おもゆ など

## ②便がドロドロなら … ドロドロの食べものを

(例) 豆腐、パン粥、バナナの裏ごし、にんじん・かぼちゃの煮つぶし など

## ③便が軟らかい程度なら … 軟らかい食べものを

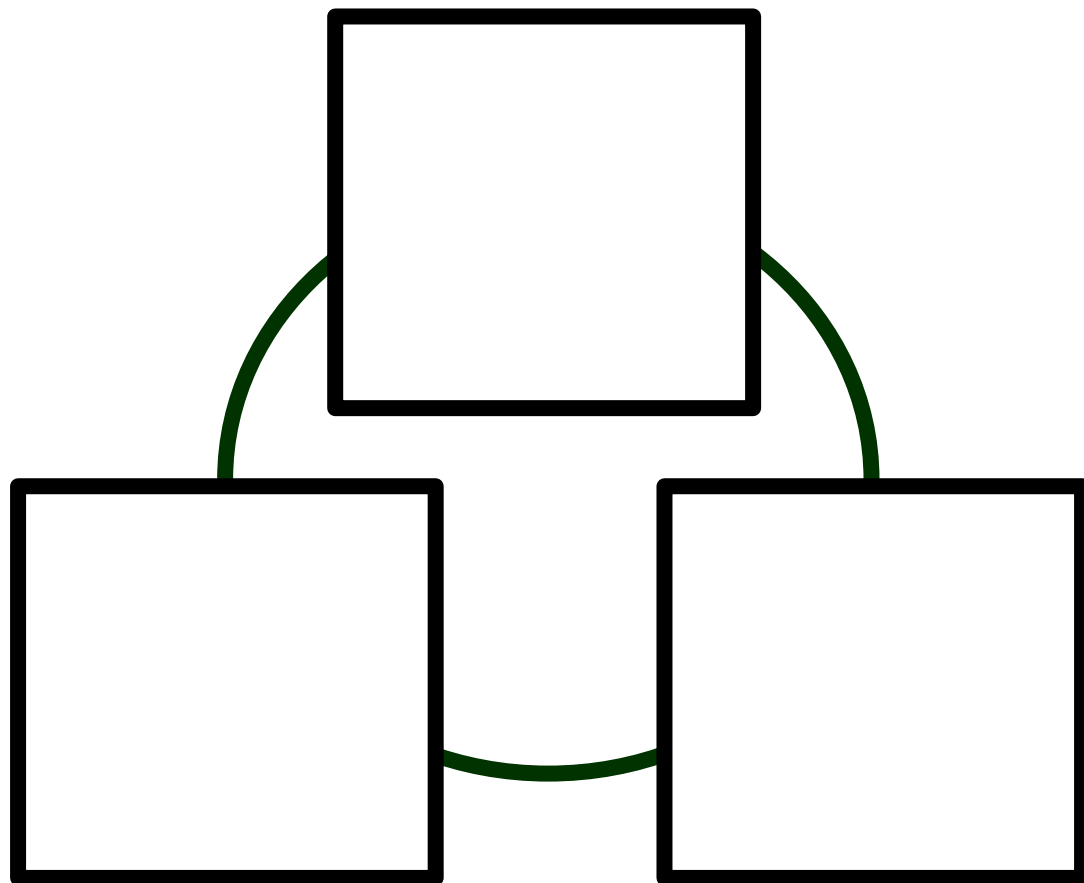
(例) おかゆ、うどん、白身魚の煮付け、鶏ササミ、リンゴすりおろし など

※冷たいもの・油っぽいもの・甘味飲料・玄米  
・なま野菜・牛乳や乳製品は避けましょう！

元気な「腸」の  
イラスト

**質問**

人が生きていくために  
必要なものは？



# 人が生きていくために必要なもの

衣・食・住・愛・金、いろいろありますが…

**水**

… 水分

**塩**

… ミネラル、イオン  
(電解質)

**糖**

… エネルギー、栄養

# 参考：点滴の中に入っているもの

**水** … 水分

**塩** … 電解質

**糖** … エネルギー

点滴ボトルの  
イラスト



# 熱とか、嘔吐とか、下痢とかで困ったら…

～ わからないことは相談しましょう～

朝までの時間が心配なときは…

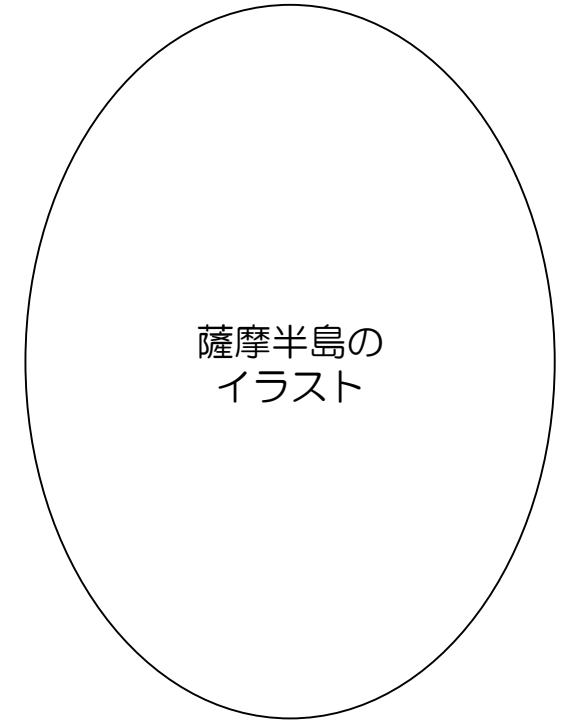
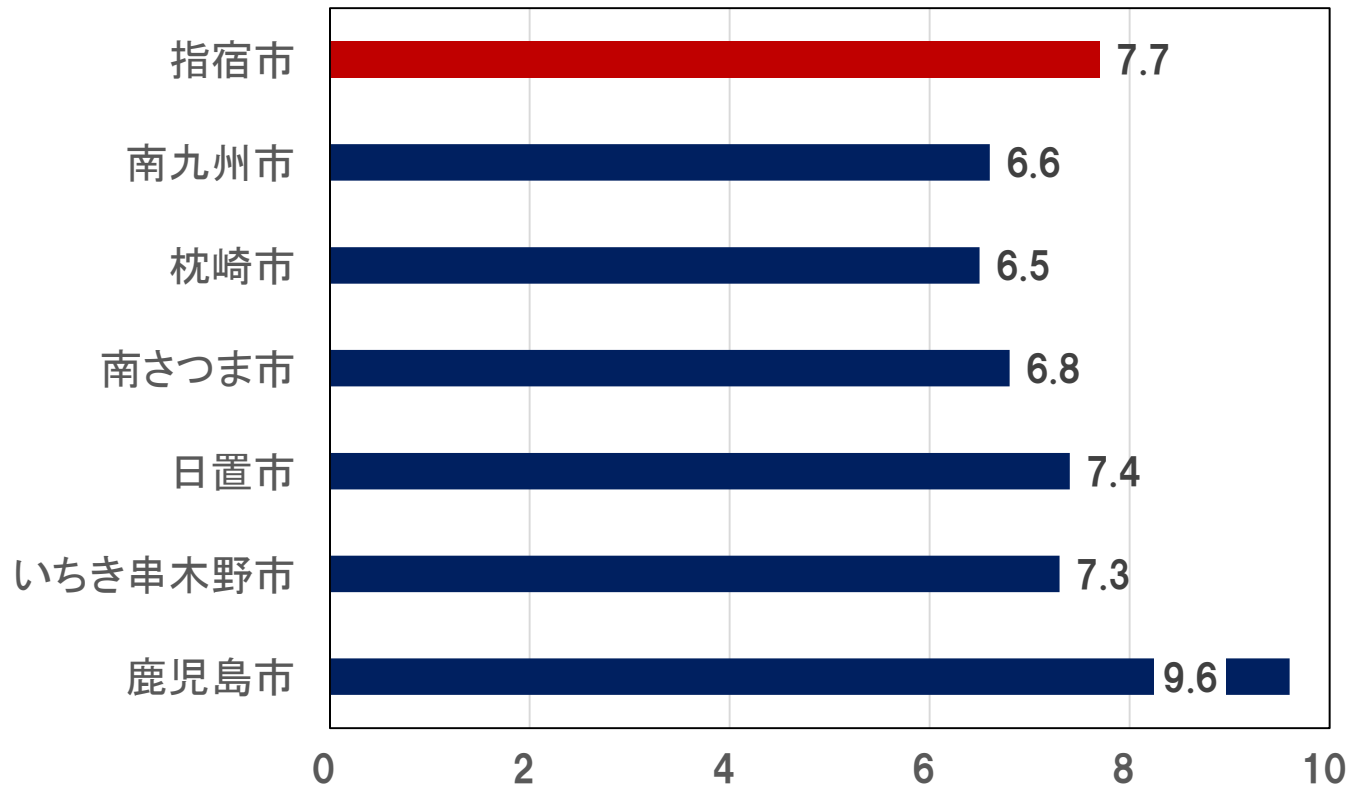
かかりつけ医院の  
イラスト

心配する  
お母さんの  
イラスト

かかりつけ → 輪番 →  
→ 医療センター

# 指宿は、子どもを育てやすい地域です！

薩摩半島の自治体における出生率（人口1,000人対、平成20～24年）



子どもがたくさん生まれる住みよいまち**いぶすき**で  
地域のみなで力を合わせて子育てをしましょう！

# 目からウロコ！…の小児科学

おしまい

どうもありがとうございました