

こどもの病気「かぜ症候群」

鼻水や、鼻づまり、せき、のどの痛みなどの局所の症状や、発熱、倦怠感、食欲不振などの全身症状がでます。ほとんどが、ウイルスによるもので、抗生物質は効きません。自然に治る（自分の力で治す）のが一番ですが、不快な状態を楽にしてあげるために、症状に応じたくすりがあります。ただ、体力が落ちているときは、中耳炎、副鼻腔炎、肺炎などの二次感染をおこすことがあります（つまり「かぜ」とは別の病気です）、必要に応じて抗生剤がでることもあります。

- 原因：ほとんどがウイルスによるものです。
- 症状：くしゃみ、鼻水、熱やせきなど（おとなもいっしょです）。
- 治療：症状をやわらげるくすりがあります。熱は、体がウイルスとたたかっている状態です。無理に下げる必要はありません。

（治療については、お医者さんの判断によりちがいます。ここには一般的なものに記載しています。）

- 病院に行く目安：39度以上の高熱が、3日たっても下がらないとき、症状がひどくなってきたとき、ミルクを飲む量がへったときなど、いつもとちがうな・・・と感じたときは受診しましょう。
- いつから学校（保育所）にいったいいい？：熱があつたら、次の日も休ませてあげましょう。
- 予防：うがい、手洗いが有効です。
- おうちでできること：

休む・・・無理に寝ている必要はありませんが、家でゆっくりしていきましょう。
 ごはん・・・食欲がおちていてもあまり心配しないでいいです。消化のよいものがいいでしょう。水分はこまめにとりましょう。
 お風呂・・・熱が高くなければ、疲れが出ない程度に、さっぱりさせてあげるのはかまいません。
 温度調節・暖めすぎる必要はありません。状況に合わせて、快適な環境を整えてあげましょう。ウイルス対策に、加湿（ぬれタオルを部屋に干すなどでもいいです）をすることをお勧めします。

かぜは万病の元、ともいいますが、かぜをひくことによって抵抗力もついていきます。あまりあわてず、様子を見てあげてくださいね。

今回のおはなし「お医者さんにつたえてね」

あかちゃんや、小さいお子さんは、自分で症状をうまく伝えることができません。おかあさんは、いつから、どんな症状がでているのか、気になることはどんなことか、整理しておきましょう。診察の時には、あわてることも多いので、メモをしていくといいですね。とくにはじめていける病院には、以下のこともメモしてもっていきましょう。そんなときには、おくすり手帳が、役に立ちます。薬局でもらってくださいね。

●これまでにくすりを使って、具合が悪くなったことがある。食べ物で、具合が悪くなったことがある。

- ほかに病気がある、使っているくすりがある。
- こどもが大好きなくすり、大きらいなくすりがある。「シロップはにがて」「錠剤ものめます」などでもいいです。（必要なくすりを処方されますが、ちょっとした参考にされますよ。）

わからないことは、お医者さんにも、積極的に聞きましょう。おかあさんが不安になると、お子さんの病気の治り方にも影響します。くすりのことは、薬局に聞いてくださいね。

診察のとき、先生がお子さんに聞いているときは、おかあさんは見守ってあげてください。先生はお子さんの全体の様子も観察しています。